



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA (İZMİR)

300 gr kemikli kuzu eti
500 gr bamyas (bornova bamyası)
1 baş kuru soğan
4 adet domates veya 1 su bardağı konserve domates
4 adet sarımsak
100 gr zeytinyağı veya tereyağı (ikisinin karışımı da olabilir)
2 su bardağı sıcak su
Tuz
Karabiber
1 yemek kaşığı limon suyu

Bamyalar iyice yıkanır, suyu süzdürülür ve kurumaya bırakılır. Daha sonra ayıklanır. Kuzu eti tencereye alınarak üzerini örtecek kadar su ile haşlanır. Başka bir tencerede yağ ısıtılır, etler bu yağda sotelenir. Doğranmış kuru soğan ilave edilip pembeleştirilir. Ardından domatesler eklenip hafif pişirilir. Sıcak su ilave edilir ve bamyalar içine salınır. Sarımsak, tuz, karabiber konup tencerenin kapağı kapatılarak 40 dk. Pişirilir.

Not: Bamyas yemeğini pişirirken sümüklenmemesi için, bamyası eklendikten sonra içine kaşık vurulmaz.

