



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ BAMYA (KIBRIS)

KKTC'de İmgesel Yemekler  
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Bamya  
Soğan  
Domates  
Et  
Domates salçası  
Su  
Limon

Öncelikle kusbası et bir tencereye konulur ve kavrulur. Sonra bol soğan rendelenir ve etle birlikte kavrulmak üzere tencereye eklenir. Rendelenen domatesler de tencereye konulur ve et çiğ kalmayacak şekilde iyice kavrulur.

Et ve diğerleri kavrulduktan sonra, göz kararı su eklenir. Sonrasında yazın toplanıp ayıklanan kızartılıp posetlerle dolaba saklanan bamyalar, dolaptan çıkartılır ve tencereye eklenir. Bamyaların burusmamasını ve renginin kararmasını önlemek için, limon sıkılıp tenceredeki karışıma ilave edilir. Rengi açık olduğu için biraz da salça eklenir. Tencerenin ağzı kapatılıp, kısık ateşte on beş, yirmi dakika pismesi beklenir.

Not: Yazın yetisen bamyalar ayıklanıp ve kızartıldıktan sonra posetlere konulup buzdolabında saklanır. Böylece kışın da sofralarda yerini alabilmektedir. Kıbrıs halkı bamya yemeğinin yanında genellikle pirinç pilavı veya bulgur pilavına yer vermektedir.

