



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA (NİĞDE)

Niğde İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

500 gr. bamya
1 bardak zeytinyağı
2 domates
1/2 limon
1 demet maydanoz
1 soğan
Tuz

Bir tencerenin içine kuşbaşı doğranmış etleri, küp şeklinde doğranmış kuru soğanları, iki kaşık sıvı yağ koyarak etler suyunu çekene kadar kavrulur. Sonra salça ve küp şeklinde doğranmış domatesleri ekleyerek karıştırılır ve 5 dakika daha kavrulur. Yeteri kara kaynar suyunu ilave edip pişmeye bırakılır. Bu esnada bamyalar temizlenerek, yıkanır ve süzülür. Etler yumuşayınca, bamyalar ilave edilerek karıştırmadan pişirmeye devam edilir. Bamyaların yumuşayınca tuz ve limon suyu ilave edilerek 5 dakika daha pişirilir ocaktan alınarak servis yapılır.

