



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ BAMYA

<https://acunn.com>

- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 adet büyük boy soğan
- 3 adet domates
- 3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 300 gram bamya
- 300 gram kuşbaşı et
- 1 adet limon
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet defne yaprağı

Bamyaların sap kısımlarını çok derine girmeden temizleyin. Güzelce yıkayın.

Soğanları minik küpler halinde doğrayın. Domatesin de kabuklarını soyarak küpler halinde doğrayın ya da rendeleyin.

Bir tencerenin içerisine zeytinyağı ve etleri alın. Etleri kavurmaya başlayın.

Etler hafif kavrulunca üzerine soğanları ve salçayı ilave ederek kavurma işlemine devam edin. Soğanlar hafif kavrulunca üzerine bamyaları ve domatesleri ilave edin. Dikkatli bir şekilde karıştırın. Üzerine baharat, tuz ve limon suyunu da ilave edin.

Kapağını kapatın ve domateslerin hafif erimesini sağlayın. Domatesler hafif eriyince eğer yemeğinizin ihtiyacı varsa 1 - 1,5 su bardağı kadar su ilave edin. (Etler yumuşamamışsa, bamyalar pişmemişse) Bu şekilde pişmeye bırakın.

Yemek suyunu hafif çekince bamyalar tam da yumuşamadan (aksi takdirde kıvamları bozulur) ocaktan alın ve oda sıcaklığında dinlenmeye bırakın.

Dinlendirdikten sonra servis edin.

