



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ETLİ BAMYA

Melceü't - Tabbahin (Mehmed Kâmil 1844)
Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları

Bir kıyye âlâ yağlıca kıvırcık etini ufak ufak doğrayıp ba'de't-tathîr üstüne çıkınca su koyup köpüğünü aldıktâ bir miktar tuz ile nîm tabh oluna.
Badehu âdeta soğan kavurup hazır ettikte bir-iki yüz bamyanın başlarını soyup işbu hazırlanan lahm ve soğan ile tencereye kata kat dizip ve üzerine vazoluna.
Kapağını kapayıp bir miktar piştikte bir-iki salkım kuruğu ba'de't-tathîr saplarından ayırmayarak üzerine koyup kapağını kapayalar.
Beş-on dakika kaynadıktâ tencereyi açıp işbu koruk salkımlarını usul ile alıp atalar, çok durur ise ezilip çekirdekleri dağılır.
Badehu suyu kararınca kaldıktâ indirip sahanlara ba'de't-taksîm üzerine tarçın ve biber ekip tenâvül buyurula yahut küçük kuşhanenin dibine birkaç pare mezkûr lahmlardan koyup üzerine nizam ile bamyaları dizip kavrulmuş soğan ve tuz ve üstüne et suyu vaz ile kızarınca pişirip badehu endam ile sahana çevirip tarçın ile tenâvül buyrula.