



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BAMYA

Tuğrul Şavkay

600 gr. kıvırcık koyun eti
500 gr. bamya
150 gr. tereyağı (10 çorba kaşığı)
250 gr. soğan (ince kıyılmış), (3 orta boy)
Tuz
1 adet limon (dilimlenmiş ya da koruk salkımı)

Etleri tencereye koyun, üzerlerini aşacak ölçüde su ekleyin. Tencereyi ateşe oturtup, etler yumuşayınca kadar, kefini alarak pişirin.

Bamyaların başlarını huni biçiminde keserek ayıklayın. Ayıklanan bamyaları yıkayıp, bir süzgece çıkarın. Tavadaki tereyağını eritin. Yağ kızınca soğanları içinde pembeleşinceye kadar kavıyın ve ateşten alın.

Temiz bir tencereye bamyayı, eti ve soğanları kat kat dizin. Etin haşlama suyundan kaldıysa üzerlerine gezdirin. Yoksa 500 ml. (2 su bardağı) su ekleyip tuzunu katın. Tencereyi ateşe oturtup, bir taşım kaynatın. Ateşi kısarak, yaklaşık 30 dakika pişirin.

Limon dilimlerini tenceredeki bamyaların üzerine yerleştirin. 10 dakika daha pişirip tencereyi ateşten alın.

Bamyaları tabaklara aktarın ya da bir tabağa ters çevirip, sıcak olarak servis yapın.