



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA

Malzemesi

750 gr. bamyası

500 gr. kuşbaşı kuzu eti

2 çorba kaşığı yağ

2 baş soğan

2 adet orta boy, olgun domates

1 adet limon

4 bardak su

Tuz

Bamyaları soğuk akar su altında ezmeden iyice yıkayıp süzün temiz bir peçete arasında dikkatle, ezmeden kurulayın. Sonra, başlarını koni biçiminde kesip çıkarın. Ayıklama sırasında yumuşak kısımları zedelememeye dikkat edin.

Eti yıkayıp, orta büyüklükteki tencerede, ayıkladığınız soğanlarla birlikte orta ısıdaki ocağa koyun. Et saldığı suyu çekerken, yağını koyup, birkaç dakika daha kavurun.

Domateslerin kabuklarını soyun. Birini rendeleyip tenceredeki etlerin üzerine dökün ve bir-iki dakika daha çevirin. 3-4 bardak sıcak su koyup tuz atın. Yarım limon sıkarak tencerenin kapağını kapatın ve 5-10 dakika kaynatın.

Bamyaları kaynamakta olan yemeğe koyup üzerine kalan limonu sıkın, örselemeden bir kez karıştırın. Ayırdığınız diğer domatesi yarım santimetre kalınlığında yuvarlak dilimler halinde doğrayın ve bamyaların üzerine dizin. Tencerenin kapağını kapatıp ateşi hafifletin ve pişince sıcak servis yapın.
