



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BAMYA

1 kg bamyaya  
250 gr az yağlı kuşbaşı et  
3 domates (orta)  
2 bardak su  
1/2 limon  
biraz tuz  
4 çorba kaşığı margarin  
4 arpacık soğan  
1/2 demet nane  
1,5 kahve fincanı sirke

Bamyaların tepeleri külah gibi soyulduktan sonra, kuyrukları da çok az kesilir ve üzerine sirke ve tuz koyulup iyice karıştırılır. Yarım saat kadar kendi haline bırakılır.

Öte yandan, yağ bir tencereye koyulup hafifçe kızdırılır. Etlere ilâve edilir ve renkleri dönüp pembeleşinceye kadar kavrulur. Sonra suyun bir bardağı (sıcak olacak) ilâve edilir ve ağzı kapatılıp yarım saat kadar kendi haline bırakılır.

Sonra tencere ocaktan indirilir. Etlere tam ortaya toplanır. Bamyalar da başlan ortaya gelecek şekilde etlerin etrafına ve üstüne dizilir. Kabukları soyulup küçük küçük doğranmış domatesler, tuz, su, limon suyu ve soğanlar koyulur. Üzerine de tencerenin kapağı örtülmesini engellemeyecek büyüklükte bir tabak kapatılır. Kapağı da kapatılır ve orta ateşte suyunu çekip, iyice pişinceye kadar bırakılıp indirilir. Servis tabağı tencerenin ağzına kapatılarak ters çevrilir. (Etlere üste gelecektir.) Üzerine incecik doğranmış, nane serpilip sıcak sıcak servis yapılır.

---