



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BAMYA

Fatma ALANGİL

300 gr. kuşbaşı et
1/2 kg. bamyası
2 baş kuru soğan
3 adet domates
2 adet yeşil biber
1 çay bardağı sıvı yağ
Tuz ve 1 çay kaşığı limontuzu
1 yemek kaşığı salça (biber-domates karışık)
Akşamdan ıslatılmış 1 su bardağı nohut
Yeterince su

Akşamdan ıslatılmış bir su bardağı nohut su ilavesiyle tencerede yumuşayınca kadar pişirilir. Ayrı bir tencerede de etler yağla birlikte yumuşayınca kadar pişirilir. İçine soğan ilave edilerek pembeleşinceye kadar kavrulur ve üzerine küp şeklinde doğranmış domatesler ve doğranmış biber ilave edilir. 1 yemek kaşığı salça ve yeterince tuz katılıp karıştırılır. Nohut süzdürülür ve bamyası ile birlikte pişen etin üzerine ilave edilip üzerini kaplayacak şekilde su konulur. Bir taşım kaynadıktan sonra 1 çay kaşığı limon tuzu ilave edilir. Bamyalar piştikten sonra ocaktan alınır ve sıcak olarak servise sunulur.

[ML® Fırında Tavuklu Bamyası için tıklayın](#)



Fotoğraf "dağlı" tarafından gönderildi. 11.11.2020