ETLİ BAMYA

750 gr. taze bamya
1 küçük paket yağ
Orta boy üç adet domates
3 adet yeşil sivri biber «Acı olması arzuya bağlı»
3 adet soğan
1 tatlı kaşığı tuz
350 gr. kuşbaşı kuzu veya koyun eti
Yarım kilo limonun suyu
1 fincan sirke
3 bardak sıcak su

Bamyalar dipleri külâhvari kesilerek ayıklanır. Üzerlerine bir fincan sirke ve yarım fincan kadar tuz serpilerek karıştırılıp yarım saat kadar durmak üzere bir tarafa bırakılır. Çentilmiş soğanlar tenceredeki yağda hafif börttürülüp içine kuşbaşı doğranmış etler de ilave edilip, etler suyunu salıp tekrar çekerek hafif pembeleşene kadar pişirilir. Bamya çabuk piştiği için etin iyice pişmiş olduğu kontrol edilmelidir. Bundan sonra bamyalar bir - iki defa sudan geçirilip sirke ve tuzu alınıp tenceredeki etlere ilave edilir. Üstüne doğranmış biberler ve kabukları sıcak kaynar suya daldırıp çıkararak tamamen ve kolayca soyulmuş domatesler suyu ve tuzu da katılarak ve yarım limonun suyu da ilave edilerek 20 - 25 dakika daha orta ateşte pişirilip sonra alınır. Sıcak servis yapılır.

© lezzetler.com tarif no:9954 • adı:Etli Bamya • gönderen:Belkıs • indirme tarihi:17.04.2024 - 23:31