



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KURU BAMYA (AFYONKARAHİSAR)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1 Su bardağı kuru bamyaya
150 gr. küçük doğranmış kuşbaşı et
1 orta boy soğan
4 yemek kaşığı tereyağı
3 adet orta boy domates
5 su bardağı et suyu veya su
1 adet limon suyu
2 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber

Kuru bamyaya haşlanır. Soğan küp şeklinde doğranır. Yağda kısık ateşte kapağı kapalı olarak ve arasıra karıştırılarak 4-5 dakika kavrulur. Kabukları soyulmuş domatesler küçük küpler şeklinde doğranarak soğanın üzerine eklenir. Karışımın içine önceden haşlanmış olan et, et suyu ve tuz ilave edilerek kaynatılır. Haşlanmış bamyaya ile limon suyu kaynayan bu karışıma eklenir. Bamyalar yumuşayınca kadar pişirilir. İstenirse üzerine karabiber serpilerek servis edilir. Not: Bu şekilde hazırlanan bamyaya mutlaka baklava, kadayıf vb. tatlılardan sonra ikram edilir. Bunun nedeni, ağır yemeğin sonunda yenen bamyanın sindirimi kolaylaştırıldığına inanılmasıdır.

