



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KURU BAMYA

150 gram kuru bamya
200 gram sadeyağı, ya da margarin (10 çorba kaşığı)
250 gram soğan (3 orta)
250 gram koyun döşü
100 gram havuç (1 büyük)
6 bardak su, ya da et suyu
2 adet limon
Tuz

1 Bir tencerenin dörtte üçüne kadar su doldurduktan sonra buna 1 limon sıkarak suyu kaynamaya bırakmalı, kaynayıncaya buna; ipleri ile birlikte olmak üzere, 150 gram kuru bamya koyarak, bamyaları ancak 10 dakika haşlamalı ve haşlanmış olan bamyaları ateşten alarak, üstüne bir miktar soğuk su koymalı ve bamyalar içinde oldukları halde, su iyice soğuyup da bamyalar şişinceye kadar bunları bir tarafa bırakmalıdır.

2 Diğer taraftan da bir tencereye; 10 silme çorba kaşığı sadeyağ, ya da margarin, küçük doğranmış 3 orta baş soğan ile, kuşbaşı doğranmış 250 gram koyun döşü koyarak, et ve soğanlar sularını salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle bunları 15-20 dakika arasında pişirmeli, sonra bu etlere; kazınmış yarım santim en ve boyunda küçük parçalara doğranmış bir büyükçe havuç, 6 bardak su, ya da et suyu ile yarım çorba kaşığı da tuz katarak tencerenin kapağını kapatmalı ve orta kuvvetteki ateşte bir saat kadar pişmeye bırakmalıdır..

3 Bir saat sonra, tencereye; ılık su içinde bir tarafa bırakmış olduğumuz bamyaları, suyu iyice süzölmüş ve ipleri çekilmek suretiyle çıkarılmış olarak koyduktan sonra bunlara; bir adet de limon suyu katmalı, sonra da suyun üstünde biriken köpükleri bir delikli kepçe ile özenle alıp attıktan sonra tencerenin kapağını kapatmalı ve bamyalar iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar bunları aşağı yukarı bir - bir çeyrek saat arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır.