



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KURU BAMYA

250 gr kuşbaşı et  
150 gr kuru bamyaya  
4 bardak su  
1 limon  
4 çorba kaşığı margarin  
1 orta soğan  
1 defne yaprağı  
1 havuç  
1 kahve fincanı sirke  
biraz tuz

Bamyalar fırında, ya da ısıtılmış tavada kuru kuru 2 - 3 dakika kavrulur. Sonra bir temiz peçetenin arasına koyulup hafifçe ovalanarak üzerlerindeki tüylerin dökülmesi sağlanır. Sonra içinde kaynamakta olan sirkeli su bulunan tencereye atılıp 4 - 5 dakika haşlanıp süzülür. Üzerine soğuk su dökülür. Öte yandan, tencereye sağ koyulup kızdırıldıktan sonra defne ve etler ilâve edilir. Etlere saldıkları suyu çekip pembe-leşinceye kadar 5 - 6 dakika kavrulur. Sonra rendelenmiş soğan ilâve edilip 5 dakika daha kavrulur. Su ve tuz da koyulup orta ateşte yarım saat kadar pişirilir. Soğumuş olan bamyalar sudan çıkarıldıktan sonra ipleri çekilip çıkarılır ve limon suyu kazınıp minicik doğranmış havuçla birlikte etlere ilâve edilir. Ortadan hafif ateşte iyice yumuşayınca kadar pişirilip indirilir.

---