



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KURU BAMYA

500 gr. kuru bamyaya
2 kaşık yağ
3 adet soğan
1 kaşık domates ezmesi veya 2 adet domates
1 adet limon
Tuz

Bamyaları ipinden çıkarıp yıkayınız.

Bir tencereye 5 - 6 bardak su koyup, yarım limon sıkıp kaynatınız.

Su kaynayıncaya yıkanmış bamyaları atıp hafif yumuşayıncaya kadar haşlayınız.

Ateşten alıp üzerine soğuk su koyup bamyaları kabartınız ve dirileştiriniz.

Kuşbaşı eti tencereye koyup üzerine doğranmış soğanı, yağı, koyup orta hararetili ateşte hafif öldürünüz.

Ezilmiş 1 kaşık salçayı veya kabukları soyulmuş fındık büyüklüğünde doğranmış domatesleri koyup bir iki defa da bununla kavurunuz. Üzerine 4-5 bardak sıcak su, tuz ve yarım limon suyu sıkıp etler biraz yumuşayıncaya kadar pişiriniz.

Bamyaya ve et istediğiniz yumuşaklığa gelinceye kadar orta hararetili ateşte pişiriniz. (Suyunu çekerse sıcak su olarak tekrar koyabilirsiniz).

Piştince kâfi miktar suyla ateşten indirip servis tabağına boşaltıp sıcak servis yapınız.
