



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ KURU BAMYA

5 Çorba Kaşığı Sana klasik  
2 Adet limon  
3 Su Bardağı su veya etsuyu  
1 Yeterince tuz  
250 gr kuru bamyası  
3 Baş soğan  
250 gr dana kuşbaşı

ORTA BÜYÜKLÜKTE BİR TENCEREYE YARISINI GEÇECEK ŞEKİLDE SU KONUR, 1 LİMONUN SUYU İLAVE EDİLİR VE KUVVETLİ ATEŞE OTURTULUR. SU KAYNAMAYA BAŞLAYINCA, BAMYALAR İPİNDEN ÇIKARILMADAN, SUYUN İÇİNE ATILIP HAŞLANIR. 10 DAKİKA KADAR HAŞLANDIKTAN SONRA, TENCEREDEKİ KAYNAR SUYA 2 BARDAK SOĞUK SU KATILIR VE SU SOĞUYUNCAYA KADAR BAMYALAR TENCEREDE BIRAKILIR. BAŞKA BİR TENCEREYE SANA KLASİK VE İNCE İNCE DOĞRANMIŞ SOĞAN KONUR, TAHTA KAŞIKLA KARIŞTIRILARAK SOĞAN RENK DEĞİŞTİRİNCEYE KADAR KAVRULUR. DANA KUŞBAŞI İLAVE EDİLİR, TENCERENİN KAPAĞI KAPATILIR, ORTA ATEŞTE ARA ARA KARIŞTIRILARAK PİŞİRİLİR. ET SALDIĞI SUYU ÇEKİNCEYE KADAR -20-25- DAKİKA PİŞİRDİKTEN SONRA, SU VEYA ET SUYU İLAVE EDİLİR VE TENCERENİN KAPAĞI KAPATILARAK 1 SAAT KADAR ORTA ATEŞTE PİŞİRİLİR. HAŞLANAN BAMYALAR İPLERDEN ÇIKARILIP SUYU İYİCE SÜZÜLDÜKTEN SONRA, ETİN İÇİNE KATILIR. BAMYA İLE ET PİŞİNCEYE KADAR BEKLENİR. YAKLAŞIK YARIM SAAT KADAR. PİŞİNCE SERVİS TABAĞINA ALINIP SICAK SERVİS YAPILIR.