



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KURU BAMYA

150 gr. Kuru Bamyaya

Yağ

200 gr. Soğan (2 büyükçe)

300 gr. Yağlıca et

1 orta büyüklükte havuç (Arzu edilirse)

5-6 bardak su veya et suyu

Limon

Tuz

Bir tencerenin dörtte üçüne kadar su doldurduktan sonra buna, 1 adet limon sıkarak suyu kaynamaya bırakmalı, su kaynayınca buna, ipleriyle birlikte olmak üzere 150 gram da kuru bamyaya ilave ederek, bamyaları ancak 10 dakika haşlamalı, sonra da haşlanmış bamyaları ateşten alarak üstüne bir miktarda soğuk su ilâve etmeli ve bamyalar içinde olduğu halde, su iyice soğuvupta bamyalar şişinceye kadar bir tarafa bırakmalıdır. (Şayet fırın varsa bamyaları ancak beş dakika fırına bıraktıktan sonra bunları iyice silmeli ve fazla bastırmadan iki avuç içinde ovalamalı ve sonra haşlamalıdır.)

Diğer taraftanda bir tencereye yağ, çentilircesine küçük doğranmış 2 büyük soğan ile kuşbaşı kesilmiş 300 gram koyun eti koyarak, et ve soğanlar suyunu salıpta tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle 15-20 dakika kavurmalı, sonra da kavrulmuş bu etlere kazınmış çeyrek parmak incelik ve uzunluğunda parçalara kesilmiş 1 orta büyükte havuç ile 5-6 bardakda su ilâve ederek orta hararettteki ateşte etleri 1 -1,5 saat arasında az pişmeğe bırakmalıdır. Tencerenin dibi tutmamasına, et ve soğanların fazla sararmamasına çok dikkat etmelidir.

Etler az pişince; tencereye su içinde bir tarafa bırakmış olduğumuz bamyaları, suyu iyice süzölmüş ve ipleri çekilmek suretiyle çıkarılmış olara ilâve ettikten sonra bunlara 1 adet limon suyu ile 1 miktarda tuz katmalı, sonra da suyun üstünde hasil olan köpükleri bir delikli kepçe ile aldıktan sonra tencerenin kapağını kapatarak, bamyalar pişmiş bir hâl alıncaya kadar aşağı yukarı 1-1,5 saat arasında pişirmek, servis yapmalıdır. (Tenceredeki su iyice çekmesine rağmen bamyalar pişmemiş ise bir miktar daha sıcak su ilâve etmelidir.)