



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ TAZE BAMYA (KAHRAMANMARAŞ)

Kahramanmaraş Valiliği  
Hacı Ali Özturan

Yarım kg bamyaya  
150 g kusbasi et  
1 çay bardağı nohut  
3 yemek kasığı yemeklik yağ  
1 yemek kasığı karışık salça  
1 soğan  
1 yemek kasığı sumak eksisi  
Tuz

Nohutlar aksamdan ıslanmalıdır.

Bamyalar yıkanır. Sap kısımları külah şeklinde, çok ince soyulur. (Derin soyulduğunda bamyalar sellenir.)

Bir tencereye kuşbaşı et alınır ve suyunu bırakıncaya dek haslanır. Üzerine aksamdan ıslanan nohutlar konur ve az sıcak su eklenerek haslanır.

Baska bir tencerede 3 yemek kasığı yağda, küçük küçük doğranmış 1 soğan kavrulur. Üzerine 1 yemek kasığı karışık salça konarak kavurma sürdürülür. Üzerine, içinde et ve nohut bulunan tenceredeki malzemeler konur. Yeterince su ve tuz konduktan sonra kapagı kapatılarak pisirilir. Pismeye yakın bamyalar konur. (Bamyaların sellenmesini önlemek için karıştırılmaz.)

Ocaktan indirdikten sonra sumak eksisi konur.

Not: Etlili taze bamyanın yanında piriñçli ve bulgurlu pilavlarla ayran bulundurulur.