KIYMALI BAMYA

750 gram bamya
100 gram sadeyağı ya da margarin (5 çorba kaşığı)
250 gram soğan (3 büyükçe)
300 gram domats (3 orta)
150 gram kıyma
2 yeşil biber
1 küçükçe limonun suyu
3 bardak su, ya da et suyu
Tuz
BAMYALARI YATIRMAK İÇİN:
1,5 kahve fincanı sirke
3 silme çorba kaşığı tuz

1 Kart ve içi çok çekirdekli olmayan.750 gram bamyanın tepelerini külâhvari tıraş edercesine sivri kestikten sonra içlerine su işleyebilmesi için altlarının sivri kısımlarını da hafifçe kesmek suretiyle bütün bamyaları böylece bir tepsiye ayıklamalı, sonra ayıklanmış bu bamyaların üstlerine 3 silme çorba kaşığı tuz ile bir buçuk kahve fincanı da sirke koyarak, hepsini harmanlarcasına iyice bir karıştırmalı ve yarım saat kadar bamyaları bir tarafa bırakmalıdır.
2 Sonra, bir tencereye; 5 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin ile, küçük kesilmiş 3 büyükçe baş soğan koyarak, soğanları 8 -10 dakika kavurmalı ve kavrulmuş olan bu soğanlara 150 gram da kıyma katarak kıymaların renkleri dönünceye kadar 10 dakika kavurmalı, sonra bu soğanlı kıymalara; soyulmuş ve küçük parçalara doğranmış, 3 adet de orta büyüklükte domates katarak, bunları da beraberce bir 5 dakika daha pişirdikten sonra tencereye, küçük kesilmiş 2 yeşil biber, 1 adet limon suyu, yarım çorba kaşığı tuz, 3 bardak su, ya da et suyu ile, ayıklayarak yarım saat tuz ile sirkeye yatırılmış ve bol suda yıkanmış bamyaları koymalı ve tencerenin kapağını kapatarak, bamyalar yumuşak bir hal alındaya kadar önce kuvvetlice, sonra da orta kuvvetteki ateşte olmak üzere aşağı yukarı 40 - 60 dakika arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır.

Not: Tuz ve sirkede yatırmaktaki neden, bamyaların salyalarını bırakmaması içindir.

© lezzetler.com tarif no:34545 • adı:KIYMALI BAMYA • gönderen:ilker24 • indirme tarihi:24.04.2024 - 02:16