# KIYMALI BAMYA

750 gr. bamya
5 çorba kaşığı margarin
3 büyük soğan
2 orta domates
150 gr. kıyma
2 adet yeşil biber
1 limonun suyu
3 bardak su veya et suyu
1/2 çorba kaşığı tuz.
Bamyaları yatırmak için:
1,5 kahve fincanı sirke
3 çorba kaşığı tuz

Bamyaların tepelerini külah gibi sivri keserek ayıklayın, altlarının da sivri uçlarından çok az kestikten sonra üzerlerine bolca tuz serpip sirke de döktükten sonra iyice karıştırın ve yarım saat dinlendirin. Böylece bamyalar salyalarını salar. Sonra bir tencereye ölçülere göre margarin ve küçük küçük kıylmış soğanları koyarak 10 dakika kavurun. Sonra bunların üzerine kıymayı ilâve ederek 10 dakika daha kavurun. Kıymaların rengi dönünce, kabukları ve çekirdekleri çıkarılıp küçük küçük doğranmış domatesleri tencereye ilâve edin ve 5 dakika pişirin. Bu da pişince yine tencereye yeşil biber, limon suyu, tuz, sıcak su veya et suyu ile bamyaları yıkayıp koyun. 40-60 dakika önce kuvvetli, sonra orta ısıdaki ateşte pişirin. Bamyalar yumuşayınca tencereyi ateşten indirerek servis yapın.

ML® Fırında Tavuklu Bamya için tıklayın

© lezzetler.com tarif no:8756 • adı:KIYMALI BAMYA • gönderen:savran • indirme tarihi:11.05.2024 - 02:28