



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI TAZE BAMYA (KAHRAMANMARAŞ)

Kahramanmaraş Valiliği
Hacı Ali Özturan

Yarım kg bamyā
150 g kıyma
3 yemek kasığı yemeklik yağ
1 tatlı kasığı karışık salça
1 yemek kasığı sumak eksisi
1 soğan
Tuz

Bamyalar yıkanır ve sap kısımları külah şeklinde (sellenmesin diye) çok ince soyulur.

Bir tencereye 3 kasık yemeklik yağ alınır. Üzerine 1 soğan küçük küçük doğranarak pembelesinceye dek kavrulur. 1 kasık karışık salça konarak kavurma sürdürülür.

Yeterince kavruktan malzemeye yine yeterince sıcak su konur. Tuz atılır. Kaynatılır. Kaynayınca bamyalar konur ve sellenmesin diye karıştırılmadan pisirilir.

Ocaktan indirilen bamyaya su ile sıvılaştırılan sumak eksisi konur ve bamyaların sellenmelerini önlemek için özenle karıştırılır ve servis yapılır.

Kıymalı taze bamyanın yanında pırlıçlı ve bulgurlu pilavlarla ayrılan bulundurulur.