



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAMYA (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

MALZEMELER

1 çorba kaşığı salça
150 gr. kuru bamyaya
1 su bardağı haşlanmış nohut
300 gr. kuşbaşı et
2 adet limon suyu
1 küçük soğan
2 su bardağı su
50 gr. sade yağ
1 tatlı kaşığı kuru nane

YAPILIŞI

Kuru bamyalar suya yatırılır. Yeterli yumuşamaya geldiğinde sudan süzülür. Ayrı bir tenceredeki kuşbaşı etler koyulup suları çekinceye kadar çevrilir. Üzerine sade yağ eklenerek bir iki karıştırdıktan sonra piyaz doğranmış soğanlar eklenip öldürülür. Üzerine nohut, bamyaya ve suda inceltilmiş salça eklenerek orta ateşte 15 dk. pişirilerek üzerine limon suyu gezdirilip kuru nane ile servis edilir.