



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KURU BAMYA

250 gr kuru bamyaya (Amasya bamyası)  
5 çorba kaşığı margarin  
3 baş soğan  
2 limon  
250 gr yağlı et  
3 su bardağı su (et suyu olursa daha iyi olur)  
tuz

Orta büyüklükte bir tencereye yarısını geçecek şekilde su konur, 1 limonun suyu ilave edilir ve kuvvetli ateşe oturtulur. Su kanamaya başlayınca, bamyalar ipinden çıkarılmadan, suyun içine atılıp haşlanır. 10 dakika kadar haşlandıktan sonra, tenceredeki kaynar suya 2 bardak soğuk su katılır ve su soğuyuncaya kadar bamyalar tencerede bırakılır. Başka bir tencereye margarin ve ince ince doğranmış soğan konur, tahta kaşıkla karıştırarak soğan renk değiştirmeye kadar kavrulur. Çok küçük parçalar şeklinde doğranmış et ilave edilir, tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşte ara ara karıştırılarak pişirilir. Et saldığı suyu çekinceye kadar (20-25 dakika) pişirdikten sonra, su veya et suyu ilave edilir ve tencerenin kapağı kapatılarak 1 saat kadar orta ateşte pişirilir. Haşlanan bamyalar iplerden çıkılarak suyu iyice süzöldükten sonra, etin içine katılır. 1-2 defa karıştırılır tencerenin kapağı kapatılır. Bamyaya ve et iyice pişinceye kadar (30-40 dakika) pişirilir. Yemeğın suyu azaldığında, et veya bamyaya iyice pişmemişse, yeteri kadar sıcak su veya et suyu ilave edilir. Et ve bamyaya iyice pişince, servis tabağına alınıp sıcak sıcak servis yapılır.

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyaya için tıklayın](#)

---