



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞANEDE ETLİ BAMYA

750 gram bamyaya
120 gram sadeyağı, ya da margarin
300 gram soğan (2 büyük)
400 gram domates (2 büyük)
200 gram kuzu eti
3 yeşil biber
1 küçük limonun suyu
3 bardak su
Tuz
BAMYALARI YATIRMAK İÇİN:
1,5 kahve fincanı sirke
3 silme çorba kaşığı tuz

1 Kart ve içi çok büyük çekirdekli olmayan 750 gram bamyanın tepelerin külâhvari tıraş edercesine sivri kestikten sonra, içlerine su işleyebilmesi için de altlarının sivri kısımlarını da kesmek suretiyle bütün bamyaları böylece bir tepsiye ya da tencereye ayıklamalı, sonra da ayıklanmış bu bamyaların üstlerine 3 silme çorba kaşığı tuz ile bir buçuk kahve fincanı sirke katarak hepsini harmanlarcasına iyice bir karıştırmalı ve yarım saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.

2 Bamyalar, tuz ve sirkede yatmakta iken, diğer taraftan da bir kuşaneye; 6 silme çorba kaşığı sadeyağı, ya da margarin ile, küçük kesilmiş 3 büyük soğan koyarak, karıştırmak suretiyle soğanları 10 dakika kadar kavurmalı ve sonra bunlara; 200 gram kuşbaşı doğranmış kuzu eti katmalı ve 5 dakika kavurmalı, sonra bu kavurulmuş etlere 1 tatlı kaşığı tuz ile ancak yarım bardak da su katarak tekrar 20 dakika daha pişirmeli ve ateşten alarak ılınmaya bırakmalıdır.

3 Etleri düzenli bir şekilde kuşanenin altına yaymalı, üstüne de bir sıra, yuvarlak dilimlere kesilmiş bir miktar domates döşedikten' sonra, bunun üstüne de yanyana ve sık olmak üzere, tuzlu sirkede yatırılmış ve bol suda iki üç defa yıkanmış bir sıra bamyaya döşemeli ve bunun üstüne de tekrar bir sıra domates, bir sıra bamyaya olmak üzere bütün bamyaları böylece kuşaneye istiflemek suretiyle döşemelidir.

4 Bamyaların döşenmeleri sona erince, bunlara; küçük kesilmiş 3 yeşil biber, 1 küçük limon suyu, 1 tatlı kaşığı tuz, iki küçük bardak su ile, etin piştiği soğanlı yağları da katarak üstlerine ıslatılmış ve buruşturulmuş bir yağ kâğıdı örtmeli ve tencerenin kapağı kapatılmış olarak, bamyalar sularını çekip de iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar önce kuvvetlice, sonra da orta kuvvetteki ateşte olmak üzere bunları, 40 - 60 dakika arasında pişirmeli ve kuşaneyi ateşten alarak üstüne büyükçe bir tabak kapatmalı ve kuşaneyi altüst etmek suretiyle bamyaları tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

Not: Tuz ve sirkede yatırmaktaki neden, bamyaların salyalarını bırakmaması içindir. Bamyaları düzgün dizmeden, gelişigüzel bir şekilde kuşaneye katılabilir.