



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUŞHANE BAMYASI

MALZEME

Bamya

Kuşbaşı et

Tuz

Sirke

Soğan

Limon

Başları yuvarlak ayıklanmış bamyalar bir kaba yerleştirilir, üzerlerine tuz ve sirke konarak 15 dakika kadar bırakılır. Üç su yıkanarak süzgeçten geçirilir. Bir tencerenin ortasına yarım domates konur ve bamyaların başları tencerenin kenarına gelecek şekilde üstüste dizilir. Bir başka kaptaki rendelenmiş soğan yağda penbeleşinceye kadar kavrulur, kuşbaşı et ve domates ilâve edilir. Su, tuz ve limon konarak yarım saat pişirildikten sonra bamyanın üzerine dökülür. Tencerenin üzeri yağlı kâğıtla kapatılıp yarım saat kadar orta ateşte pişirilir ve servis tabağında tersine boşaltılarak servis yapılır.