



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MİSKET KÖFTELİ BAMYA

1 kg (ayıklanmış) taze bamya  
1 havuç (jülyen kesilmiş)  
1 soğan  
2 diş sarımsak  
2 sivri biber  
3 domates veya 1 yemek kaşığı domates salçası  
4 kaşık sıvı yağ  
2 kaşık tereyağı  
1 limonun suyu  
Köftesi için:  
150 gr kıyma (dana veya kuzu/orta yağlı)  
Karabiber  
Tuz

Köfte yapımı: Kıymaya 1 tatlı kaşığı sıvıyağ , karabiber , tuz eklenip iyice yoğrulur. Fındık iriliğinde misket köfteler yapılır yuvarlanır. Hafifçe unlanıp bir tepsi üzerine yayılarak bir kenarda bekletilir.

Diğer tarafta, soğan ve sarımsak incecik kıyılır, sıvıyağ ve tereyağında hafifçe sotelenir. Küp doğranmış havuç ve şerit biçiminde kesilmiş sivri biber eklenir. Sebzeler karıştırılarak 4-5 dakika daha kavrulur. Sebzeler hafif pişince, köfteler eklenip tahta kaşıkla biraz karıştırılır. Domates rendesi veya sulandırılmış salça, yemeğin üzerini aşacak kadar, (yaklaşık 4 su bardağı) kaynar su eklenir. Kaynayınca limonu suyu ve bamyalar da tencereye eklenerek, sebzeler, köfteler ve bamya pişene kadar, hafif ateşte pişirilir. (Sebzeler ve köfteler kendi yağına ve az sulu kalana dek pişirilir.) Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Taze bamya yerine, hafifçe haşlanmış süzölmüş kuru bamya da kullanılabilir.