NOHUTLU BAMYA

Malzemeler
1/2 kg bamya (donmuş veya taze ayıklanmış)
2 adet kuru soğan
1 su bardağı nohut (200 gr)
300 gr kuşbaşı kuzu eti
1/2 limon suyu
2 adet domates küp doğranmış (500 gr konserve de olabilir)
3 yemek kaşığı tereyağı veya margarin (45 gr)
1 çay kaşığı toz şeker
Tuz, kırmızı pul biber

Yapılışı
Soğanı ince ince kıyın. Tereyağında iyice kavurun. Kuşbaşı etleri ilave edip, etler suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. 2 su bardağı sıcak su ekleyerek, etler yumuşayıncaya kadar (30 dk) pişirin.
Pişmiş etlerinize; doğranmış domates, haşlanmış nohut, bamya, sarımsak, şeker, tuz ve kırmızı put biberi ilave edin. Yemeğin üzerini kaplayacak kadar sıcak su ilave edip, bamyalar yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 20 dk, pişirin. Tencereyi silkeleyerek, ara sıra karıştırın. Yemeğinizi ateşten almadan 2-3 dk önce limon suyunu ilave edin.
Sıcak olarak hemen servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:22472 • adı:Nohutlu Bamya • gönderen:inciacarsoy • indirme tarihi:20.04.2024 - 06:25