



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOSLU BAMYA

- 1 paket Feast Bamya
- 5 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı pul biber
- Sos için:
  - 1 parça haşlamalık kemik
  - 3 adet defne yaprağı
  - 1 adet havuç
  - 1 adet pırasa
  - 3 adet sarımsak

Et suyunu hazırlamak için kemikleri bir tencereye alın, üzerini geçinceye kadar su ekleyip bir taşım kaynatıktan sonra köpüklerini bir kaşıkla alın.

İri doğradığınız sebzeleri tencereye ilave edip kısık ateşte 3 saat kaynatın.

Et suyunu süzerek bir kaba alın.

Başka bir tencerede kaydattığınız suyun içinde bamyaları 5-6 dakika kaynatıp süzgeçle bir havlunun üzerine alın.

Derin tavada 3 kaşık tereyağını eritip unu ekleyerek köpürünceye kadar kavurun. Hazırladığınız et suyunu azar azar ilave edin, sürekli karıştırarak pelte kıvamında bir sos elde edin.

Başka bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını eritip önceden haşladığınız bamyaları ekleyin. Tavayı sallayarak bamyaları harmanlayın, en son pul biberi bamyaların üzerine ekleyin.

Hazırladığını sosu servis tabağına alın, bamyaları üzerine yerleştirerek sıcak servis edin.

