



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BAMYA (HATAY)

Hatay Valilięi
Antakya Mutfaęı - Süheyl Budak

MALZEMELER

250 gr. taze bamya
1 ay bardaęı koruk suyu
300 gr. kuşbaşı et
2 adet domates
50 gr. tereyaęı
1/2 su bardaęı su
Tuz
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 küçük soğan

YAPILIŞI

Bir tencereye et konur. Suyu çekinceye kadar pişirildikten sonra, üzerine tereyağı eklenip kavrulur. zerine piyaz doğranmış soğan eklenip sarartılır. Domatesler rendelenir ve sırayla domates, su, nohut ve bamya eklenir. Bamyanın pişmesine yakın, koruk suyu eklenerek bir iki taşım kaynadıktan sonra ateşten alınır. Sıcak servis edilir.

Not: Bamya yemekleri Antakya mutfağında şehriyeli pilavla beraber servis edilir.