



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAZ TÜRLÜSÜ

Malzeme :

200 gr. aye kadın veya çalı fasulyesi

200 gr. bamya

3 adet orta boy patlıcan

5 adet dolmalık biber

5 adet kabak

4 ba soğan

250 gr. kuzu veya koyun kubaı et

1 paket yağ «küçük»

4 adet domates «iri»

1-1,5 bardak su

1 tatlı kaığı tuz

1 ay kaığı karabiber

Yapılışı:

Fasulyelerin iki baları kesilip sazları ayıklanır, eğer çalı fasulyesi ise boyuna yarılr ve ortadan ikiye bölünür. Bamyaların dipleri külah biçimi kesilip bir kaık sirke ve tuz ile oyulup iki üç defa yıkanır, patlıcan ve kabaklar soyulup kazındıktan sonra beşer santimlik «dörder parmak» parçalara doğranır. Biberler hakeza dörde bölünüp hepsi bir güzelce yıkanır ve szlp, büyükçe bir tencerenin en altına fasulyalar, onun üstüne kabak, bamya ve patlıcan olmak üzere sıralanır. Yağın dörtte biri de konarak tencerenin kapağı kapatılığ yarım saat kadar ağır ateşte pişirilir. Soğanlar irice doğranıp tencerede kızdırılmı olan yağda «başka bir tencere» 4 - 5 dakika kadar brttrlr ve etler de ilve edilerek 15 - 20 dakika süre ile kavrulduktan sonra domatesler ve biber de ilve edilir. Bu sırada pimekte olan sebzelerin içine bu etler katılarak tencereye 1 - 1,5 bardak kadar da suyu koyup 1 saat kadar orta ateş üzerinde pişirilir. Bir saat sonra tencerenin kapağı açılıp içine tuzu da atılır ve 15 dakika daha piirdikten sonra ateşten alınıp sıcak olarak servis yapılır.