



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər© Azərbaycanca Yemək Tərifləri

## Koruklu Bamyə

Koruklu Bamyə



Yarım kq. bamyə  
350 qr. quzu quşbaşı  
1 Çorba qaşığı sous  
2 orta boy pomidor  
2 Ədəd iti bibər  
1 kasa sıxılmış koruk  
1 Şiriniyyət qaşığı duz  
8 Çorba qaşığı duru yağ

- # Quru soğanlar çox incə qıyılar, bir qazana köçürülər. 8 şorba qaşığı duru yağda şəffaflaşana qədər qovrulur.
- # Üzərinə quşbaşı ət əlavə olunur. Ət sununu salıb çəkənə qədər bişirilər.
- # Daha sonra incə doğranmış iti bibər, sous və duz əlavə olunur. Bibər saralınca rəndələnmiş pomidor qatılır.
- # Pomidor 5 dəqiqə bişdikdən sonra, ayırd edilmiş, yuyunmuş bamyə əlavə edilir, qarışdırılır, qazanın qapağı bağlanılır. 20 dəqiqə orta atəşdə bişməyə buraxılır.
- # Bu vaxt koruk döyülər, sıxılır, suyu süzəgcdən keçirilər, bir kənara qoyulur.
- # Müddət sonunda əldə edilən koruk suyu yeməyə qatılır, qarışdırılır, atəş batıq nizama alınır, 20 dəqiqə daha bişirilər.
- # Ocaqdan alındıqdan 5 dəqiqə sonra xidmət edilir.

**Not:** Koruk, xam üzə bilmə verilən addır. Xüsusilə Egey bölgəsində koruklu bamyə sevilən bir yeməkdir.