



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

DÜDÜKLÜDE KORUKLU BAMYA



Yarım kilo bamyas
1 su bardağı dövölmüş koruk
300 gram dana kuşbaşı
1 adet kuru soğan
3 adet orta boy domates
3 adet sivri biber
1 büyük çay bardağı ayçiçek yağı
1 tatlı kaşığı tuz

- # Bamyaların başı honi şeklinde ayıklanır, içinde 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 çorba kaşığı su bulunan kaba atılır, yarım saat bekletilir.
- # Bu arada ince yemeklik doğranmış soğan düdüklü tencereye konur, sıvıyağda pembeleştirilir, üzerine kuşbaşı et eklenir, 15 dakika kadar kavrulur.
- # Bamyas bir süzgece çıkarılır, mümkünse güneşin altında 15 dakika kadar süzölmesi beklenir. (Bu işlem bamyanın sünmesine mani olur.)
- # Kavrulmakta olan soğanlı etin üzerine tohumları çıkarılmış ve doğranmış biber ilave edilir, sararana kadar pişirilir.
- # Üzerine rendelenmiş domates konur ve tuz konur, salçamsı bir ifade kazanana kadar pişirilir.
- # Bamyas ilave edilir, hafif sararana kadar pişirilir.
- # Saplarında ayrılan koruklar, tokmak yardımıyla dövölür, sıkılarak süzgeçten geçirilir. 1 su bardağı ölçölüp tencereye aktarılır.
- # Düdüklünün kapağı kapatılır, pim çıktıktan sonra ateş kısılır, en fazla 1 dakika pişirilir. (Eğer düdüklü çabuk pişiriyorsa 40 saniye de yeterlidir.)
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Koruk çabuk karardığı için pişirmeden hemen önce sıkmak gerekir.