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

# NOHUTLU BAMYA




500 gr. bamya
250 gr. dana kuşbaşı
1 Adet kuru soğan
Yarım bardak haşlanmış nohut
2 Adet sivri biber
1 Çorba kaşığı salça
1 Adet limon
Tuz
Yarım su bardağı sıvı yağ

# Yemeklik doğranmış kuru soğan sıvı yağ ile birlikte pembeleşene kadar kavrulur.
# Soğanın üzerine et ve ince kıyılmış sivri biber eklenir 15 dakika kadar kavrulur, salça atılır.
# Rendelenmiş domates de eklenir, 5 dakika daha birlikte piştikten sonra, haşlanmış nohut ve bamya konur.
# Bamya ısınana kadar susuz pişirilir. Bamya ısınınca 2 bardak sıcak su ilave edilir, tuz katılır.
# Orta hararetli ocakta 35 - 40 dakika pişirilir.
# Pişmesine yakın 1 limonun suyu eklenir.

Not: Ege bölgesinde bu yemeğe limon yerine üzüm koruğu kullanırlar.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 185 | Adı: Nohutlu Bamya | İndirme tarihi: 28.03.2024 - 15:50