



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

NOHUTLU BAMYA



500 gr. bamyas
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 bamyas konur.
- # Bamyas ısınana kadar susuz pişirilir. Bamyas ısınınca 2 bardak sıcak su ilave edilir, tuz katılır.
- # Orta hararetle ocakta 35 - 40 dakika pişirilir.
- # Pişmesine yakın 1 limonun suyu eklenir.

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