



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mtevezı Lezzetler Mutluluklar Diler

## KORUKLU BAMYA



Yarım kg. bamya  
350 gr. kuzu kuşbaşı  
2 adet kuru soğan  
1 çorba kaşığı salça  
2 orta boy domates  
2 adet sivri biber  
1 kase sıkılmış koruk  
1 tatlı kaşığı tuz  
8 çorba kaşığı sıvıyağ

- # Kuru soğanlar çok ince kıyılır, bir tencereye aktarılır. 8 çorba kaşığı sıvıyağda şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Üzerine kuşbaşı et eklenir. Et suyunu salıp çekene kadar pişirilir.
- # Daha sonra ince doğranmış sivri biber, salça ve tuz eklenir. Biber sararınca rendelenmiş domates katılır.
- # Domates 5 dakika piştikten sonra, ayıklanmış, yıkanmış bamya ilave edilir, karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılır. 20 dakika orta ateşte pişmeye bırakılır.
- # Bu arada koruk dövülür, sıkılır, suyu süzgeçten geçirilir, bir kenara konur.
- # Süre sonunda elde edilen koruk suyu yemeğe katılır, karıştırılır, ateş kısık ayara alınır, 20 dakika daha pişirilir.
- # Ocaktan alındıktan 5 dakika sonra servis yapılır.

**Not:** Koruk, ham zeme verilen isimdir. Özellikle Ege bölgesinde koruklu bamya sevilen bir yemektir.