



KIRAZ'IN
MUTFAğI



Etli Bamya Yemeği



Süre: 1 Saat dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 25 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 35 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 6 kişilik

Malzemeler:

- 500 g kuşbaşı dana eti
- 600 g bamya
- 1 kuru soğan
- 3 domates
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 limonun suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 su bardağı sıcak su
- Tuz ve karabiber

Ön Hazırlık:

Et ve sebzeler için ayrı kesme tahtaları kullanın. Malzemeleri benzer büyüklükte doğrayın; etin mühürlenmesi gereken tariflerde tavayı önceden iyice ısıtın.

Servis Önerisi:

Pirinç pilavı ve yoğurtla sıcak servis edin.

Yapılışı:

1. Eti pişirin:

- Kuşbaşı eti tencerede suyunu çekip yumuşayana kadar kavurun.
- Tavayı önceden ısıtın ve malzemeyi üst üste yığmayın. Ara vermeden karıştırmak yerine renk alması için kısa aralıklarla çevirin.

2. Sosu hazırlayın:

- Soğan, salça ve domatesi ekleyip koyulaşana kadar pişirin.
- Sosu orta-kısık ateşte ve sürekli karıştırarak hazırlayın. Kaynatıp kesilmesine veya fazla koyulaşmasına izin vermeden diğer malzemeyle birleştirin.



3. Bamyayı ekleyin:

- Temizlenmiş bamyaları limon suyuyla birlikte tencereye alın.
- Karıştırma işlemini malzemeleri ezmeden, alttan üste doğru yapın. Tuz ve baharatı son kez kontrol ettikten sonra bir sonraki aşamaya geçin.

4. Yemeği tamamlayın:

- Sıcak suyu ekleyip bamyaları fazla karıştırmadan kısık ateşte pişirin.
- Karıştırma işlemini malzemeleri ezmeden, alttan üste doğru yapın. Tuz ve baharatı son kez kontrol ettikten sonra bir sonraki aşamaya geçin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Et kullanılan tariflerde parçaların içinin tamamen piştiğini, sebzelerin ise biçimini kaybetmeden yumuşadığını kontrol edin. Sos tabanda su gibi kalmamalı, malzemeleri hafifçe sarmalıdır.

>> **İpucu:** Bamyaların başını derine kesmemek ve limon kullanmak salıyanmayı azaltır.

Kiraz'ın
Mutfağı