ETLİ BAMYA

Malzemeler ; 4 kişi için

750 gr Bamya

250 gr Kuşbaşı Et ya da Kıyma

3 adet Kuru Soğan

3 adet Domates

5 kaşık Yağ

2 adet Yeşil Biber

1 küçükçe Limon Suyu

3 su bardağı Su ya da Et Suyu

Tuz

BAMYALARI TEMİZLERKEN

1,5 kahve fincanı Sirke

3 silme yemek kaşığı Tuz

Yapılışı:

Kart ve çok çekirdekli olmayan bamyaların tepeleri külahvari sivri şekilde kesilir. İçine suyun girebilmesi için alt uçları da hafifçe kesilir. Ayıklanmış bu bamyalar Tuz ve Sirkeli suya konarak yarım saat bekletilir (sirke ve tuz bamyaların salyalarını bırakmaması içindir)

Bir tencereye, 5 kaşık yağın içine çentilmiş soğan konularak hafifçe pembeleşinceye kadar kavrulur. Daha sonra 200 gr et eklenir. 10 dakika kadar daha kavrulur. Üzerine küçük küçük doğranmış 3 adet domates eklenir. 5 dakika daha kavrulur.

Daha sonra tencereye 2 yeşil biber, 1 adet Limon suyu, tuz, 3 bardak su ve yarım saat bekletilen bamyalar eklenir. Tencerenin kapağı kapatılarak 45-60 dakika pişirilir.

Afiyet olsun......