



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYALI TAVUK BUDU

6 adet tavuk budu
500 gram taze bamya
2 adet domates
2 adet soğan
2 adet sivri biber
1 adet limon
Tuz, karabiber
Maydanoz
Yarım bardak ayçiçek yağı

Tavuk butlarını ikiye bölüp suda tuzla beraber haşladıktan sonra tepsiye çıkarın. Bamyaları ayıklayıp az bir sirkeyle ovun ve yıkayıp süzün. Soğanları doğrayıp yağda kavurun. Domatesi soyup doğrayın. Biberi de doğrayıp karıştırdıktan sonra bamyayı ilave edin. Limonu üzerine sıkın ve 30 dakika kadar pişirin. Pişen bamyaları tavukların üzerine serin ve fırına verin. 20 dakikada hazırdır. Maydanozları da üstüne koyduktan sonra yanında pilav ve salata ile servis yapın.