



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BAMYALI TAVUK KANADI

1 kilo tavuk kanadı
500 gram taze bamya
2 adet domates
2 adet soğan
Yarım kaşık salça
4 diş sarımsak
1 adet limon suyu
Tuz
Karabiber
Maydanoz
Yarım bardak ayçiçek yağı

Tavuk kanatlarını temizleyip tencereye koyun. Yağı üzerine dökün. Altını yakıp biraz kızartın. Soğanı soyup doğrayın ve biraz daha kavurun. 10 dakika kadar. Domatesi soyup, doğrayın. Biberi de doğradıktan sonra tuzu koyun. Ayıklanıp yıkanmış bamyaları ilave edip 30 dakika daha pişirin. Limonu sıkın ve indirin. Yanına pilav ve cacık servis yapın.