



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYALI TAVUK

1 bütün tavuk
Yarım kilo bamyaya
4 tane domates
3 çorba kaşığı margarin
Yarım su bardağı su
2 çorba kaşığı limon suyu
Tuz
Karabiber

Tavuğu temizledikten sonra küçük parçalara bölün. Margarinle beraber tencereye koyun. Büyük doğradığınız domatesleri tavuğun üstüne yayın. Tuz ve karabiber ilave edin 15-20 dakika pişirin. Bamyaları tavuğun üzerine yerleştirin. Yarım bardak su ekleyin. 20 dakika daha pişirin. Limon suyunu katın servis yapın.