



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKŞİLİ TAVUKLU BAMYA

Yarım kg bamyaya
300 gr tavuk kuşbaşı
1 adet limon
1 diş sarımsak
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Bamyaların başı üçgen olarak alınır. Tuzlu suya atılır. Tencereye tereyağı konur, tavuk eti atılır. Orta ateşte suyunu bırakıp çekince ince kıyılmış soğan ve sarımsak ilave edilir yumuşayana kadar kavrulur. Sonra sudan alınan ve iyice süzülen bamyalar eklenir ve tuz serpilir. Kısık ateşe alınır, 1 çay bardağı su katılır. Kapak kapatılır. Yarım saat pişirdikten sonra limon suyu ilave edilir. 10 dakika sonra ateşten alınır.