



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA TAVUKLU BAMYA

Malzemeler:

1 kutu sivri bamyas (konserve)

2 adet tavuk budu

2 adet domates

1 adet soğan

Yarım limon

Tuz

Karabiber

Ayçiçeđi yađı

Yapılışı:

Tavuk butları haşlanır. Soğanlar piyaz doğranır. Yađda kavrulur. Domatesin kabuğu soyulur, iri doğranır. Soğanlarla birlikte sotelenir. Haşlanan butlar küçük parçalara ayrılır. Fırın kabına dizilir domatesli sosa bamyalar ve limon suyu ilave edilir, birkez karıştırıldıktan sonra tavuk parçalarının üzerine yayılır. Fırına verilir. Piştikten sonra servis yapılır.

[ML® Fırında Tavuklu Bamyas için tıklayın](#)

[ML® Fırında Tavuklu Bamyas \(görsel\)](#)