



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KOTOPOULO ME BAMYES (YUNANİSTAN)

<https://www.lezzetsirri.com>

### Bamyalı Tavuk

500 gr. balya  
4 bütün tavuk budu  
125 ml. beyaz sirke  
1 baş soğan  
2 diş sarımsak  
425 gr. doğranmış domates konservesi  
1 çorba kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı toz şeker  
1 defne yaprağı  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
70 gr. Tereyağı  
1/2 demet maydonoz  
taze çekilmiş karabiber  
tuz

Bamyaları, saplarını huni gibi delmeden keserek temizleyin. Sirkeyi derin bir kaba koyun, içine 1 tatlı kaşığı tuz atıp karıştırarak eritin. Bamyaları içine atıp elinizle, sirkenin içinde çevirin ve 30 dakika kadar dinlenmeye bırakın.

Soğanı ince ince kıyın. Sarımsakları dövün. Butları ikiye bölün. Yıkayıp kurulayın. Tencereye zeytinyağını koyun. Tereyağını ilave edin. Yağlar kızınca butları içine atarak, etler altın rengi alıncaya kadar iki taraflarını üçer dakika kızartın. Kızarmış butları bir tabağa alın.

Ateşi kısın, butları kızarttığınız yağın içine kıyılmış soğanları atın ve 5 dakika, soğanlar saydamlaşınca kadar kavurun. Daha sonra sarımsakları ilave edip 2-3 saniye soğanla çevirin. Doğranmış domates konservesini, domates salçasını, şekerini, şarabı, defne yaprağını, karabiberi ve tuzu ekleyip bir karıştırın ve içine butları atın. Butları sosun içinde çevirip, tencerenin kapağını kapatarak, hafif ateşte yavaş yavaş 20 dakika pişmeye bırakın. 20 dakika sonra bamyaları dikkatlice, sosla karıştırmadan butların üzerine koyun. Tekrar tencerenin kapağını kapatarak, yine hafif ateşte, butlar ve bamyalar yumuşayınca kadar 20 dakika pişirin. Yemeğiniz pişince bamyaları kevgirle sıcak bir tabağa alın. Geniş bir servis tabağına butları çıkarıp üzerine sosu dökün. Bamyaları etin çevresine koyun. Maydanozu kıyarak üzerine serpin ve sıcak sıcak servis yapın.