



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇLİ BAMYA

750 gram bamya
1 adet piliç
5 adet domates
5 adet soğan
5 adet yeşil biber
1 kaşık tereyağı
1 adet limon
Tuz

Bamyaların külahı kesilip ayıklanmalı. Biraz tuz ve sirkeyle harmanlayıp yarım saat bir kenara bırakmalı. Başka bir tencerede tereyağın içinde soğanı kavurmalı, içine 5-10 parçaya ayrılmış piliç koymalı, beş dakika pişirmeli, ondan sonra, biraz tuz ve yarım bardak su koyarak piliç 20 dakika pişirilmelidir. Piliçin etlerini bir tencerenin dibine yerleştirmeli, üzerine bir sıra domates, bir sıra yıkanmış bamya, koymalı. En üste yeşil biber parçaları, tuz, bir limonun suyu, 3 bardak su ve piliçlerin piştisi yağı ilâve etmeli, yarım saat orta hararete pişirmelidir.
