



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ETLİ KURU BAMYA (ÇANKIRI)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1 baş soğan
250 gr tavuk eti
100 gr kuru bamyacı
Yağ
Limon suyu
1 kaşıık salça
Karabiber
Kimyon
Kırmızı biber
Tuz
Su

Çiçek bamyacı bez içinde ovularak, tüylerinden temizlenir. Bamyacılar limonlu sıcak suda haşlanır. Sudan çıkarılarak ipinden sıyırılır. İnce kıyılmış soğan, salça, margarin, tereyağ, tuz, karabiber, kimyon ve kırmızı biber ile ayrı bir tencerede kavrulur. Soğanı ölünce tavuk eti konulur ve suyu çekene kadar karıştırılır. Üzerine su ilave edilerek etin pişmesi beklenir, üzerine limon suyu ilave edilir. Piştikten sonra, sıcak suda haşlanan çiçek bamyacı tencereye konur ve pişirilir.

