TAVUKLU BAMYA

1 paket SuperFresh bamya
8 adet piliç but
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan (ince yarım halka kesilmiş)
4 diş sarımsak (her biri 2?ye kesilmiş)
1 adet çarliston biber (ince yarım halka kesilmiş)
2 adet büyük boy domates (kabukları alınmış, iri küp doğranmış)
200 ml piliç suyu (kaynar)
1 adet limonun suyu
6 sap maydanoz (ince kıyılmış)
Tuz
Tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Zeytinyağından 4 çorba kaşığı ayırın. Kalan yağı ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte çevirerek her tarafları altın sarısı renk alıncaya kadar yaklaşık 5 dak. pişirin. Kalan zeytinyağını ısıtın, soğan, sarımsak ve yeşil biberleri ilave edin. Karıştırarak, hızlı ateşte soğanlar sararıncaya kadar 3-4 dak. soteleyin. Domatesi katın ve 2-3 dak. pişirin. Domatesli soğana, sebze suyu ve limon suyunu katın ve kaynama noktasına kadar ısıtın. Bamyaları ve eti ekleyin, hafif aralık olacak şekilde kapağını kapatın ve orta ateşte 10 -12 dak. pişirin. Maydanozun yarısını, tuz ve karabiberi serpip 3-4 dak. daha pişirin. Kalan maydanozu serpip servis edin.



© lezzetler.com tarif no:55880 • adı:Tavuklu Bamya • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:28.03.2024 - 15:42