



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU EKŞİLİ BAMYA

5 adet piliç baget
500 gram bamyası
2 adet domates
3 adet orta boy kuru soğan
3 adet yeşil sivri biber
1 çay kaşığı Limon tuzu
6 yemek kaşığı yağ

Bamyaları yemek yapacak hale getirmemiz gerekmektedir bu sebeple bamyaların sap tarafını döndürerek keserek yarım kilo bamyayı hazırlayın. Daha sonra bol su ile yıkayın. Sirke ve tuz ile karıştırarak bir süreliğine bamyaları dinlendirin.

Tencerede 6 yemek kaşığı margarini kızdırın. Halka halka doğranmış soğanları ilave ederek kavurun. Yıkayıp, temizlenmiş piliç butlarını yağda hafifçe soteledikten sonra yarım bardak su bardağı ekleyerek 20 dakika kadar pişirin.

Tencereye yıkamış bamyaları, halka halka doğranmış domates, yeşil biberleri ilave edin. Tuzunu ve bir limonun suyunu ekleyin. Malzemelerin üzerin örtecek kadar sıcak su ilave ettikten sonra yaklaşık olarak 30 dakika orta ateşte pişirin.

Servis tabağına alarak sıcak sıcak servis edin?