



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYALI PİLİÇ

Malzeme

- 800 g bamyaya
- ½ limon
- 4 adet sivribiber
- 500 ml (2 su bardağı) tavuk suyu
- ½ su bardağı sirke
- 100 g (1 orta boy) soğan
- 45 g (3 çorba kaşığı) Sana
- 150 g domates
- 5 parça kemiksiz piliç göğüs eti (küp doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber

Hazırlanışı

Hazırlık:

Bamyaların başlarını külâh biçiminde kesin ve yıkayın.

Bamyaları bir tencereye koyup, üzerini 2 parmak aşacak kadar suyu ve sirkesini ilave ederek harlı bir ateşte bir taşım kaynatın ve süzdürün.

Soğanları soyup, ortadan ikiye bölün. Soğanları kesilmiş kısımları üzerine doğrama tahtasına yatırıp, ince ince dilimleyerek piyaz doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyun. Çekirdeklerini çıkarıp, enlemesine dilimleyin.

Soğanlı sarımsaklı piliçleri kapaklı siğ bir tencerenin ortasına yerleştirin. Yanlarına başları dışa bakacak şekilde bamyaları kat kat dizin.

Ana Yemek:

Bamyaları gösterilen biçimde temizleyin. Limonun suyunu sıkın. Sivribiberlerin saplarını ayırıp, tohumlarını temizleyin ve yıkayın. Tavuk suyunu bir kenarda sıcak olarak bekletin.

Bamyaları hazırlık bölümündeki gibi sirkeli suda haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, bamyaları süzdürün. Soğuk sudan geçirip soğutun, tekrar süzdürün. Bir kenarda bekletin. Soğan ve domatesleri hazırlayın.

Büyük bir tencerede Sana'yı eritin. Yağ kızınca piliçleri ilave ederek renkleri beyazlaşınca kadar pişirin. Soğan ve sarımsağı ekleyerek 1 dakika daha pişirin ve ateşten alın. Bir tencereye bamyaları ve piliçleri gösterilen biçimde dizin. Tuzunu, karabiberini, tavuk suyunu ve limon suyunu ilave edin. Ortasına domatesleri ve sivribiberleri koyun. Tencerenin ağzına yağlı kâğıt örtüp, kapağını kapatın. Bir taşım kaynatın. Ateşi kısın. Kısık ateşte 30 dakika pişirin.

Bamyalı pilici kendi tenceresinden sıcak olarak servis yapın.