



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BAMYALI PİLİÇ YAHNİSİ

1 çorba kaşığı sarımsak (ince kıyılmış)
1/2 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı toz hardal
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/2 tatlı kaşığı kırmızıbiber
1/2 tatlı kaşığı tane karabiber (kıyılmış)
350 g tavuk göğsü (deri ve yağları alınıp, yaklaşık 7 cm kalınlığında şeritler halinde kesilmiş)
350 g tavuk budu (deri ve yağları alınıp, yaklaşık 7 cm kalınlığında şeritler halinde kesilmiş)
1 limonun suyu
15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
1 büyük soğan (doğranmış)
5 kereviz sapı (yaklaşık 5 mm kalınlığında, 2,5 cm boyunda parçalar halinde kesilmiş)
1 1/2 çorba kaşığı un
1250 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
2 defne yaprağı
1 çorba kaşığı zeytinyağı
250 g bamya (ayıklanıp, irileri yaklaşık 2,5 cm boyunda kesilmiş)
50 cl. (2 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu
2 kırmızı (ya da yeşil) dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, yaklaşık 5 mm kalınlığında şeritler halinde kesilmiş)

Sarımsak, kekik, hardal, tuz, kırmızıbiber ve tane karabiberleri bir kâsede karıştırın. Tavuk parçalarını büyük bir kâseye koyup, hazırladığınız baharat karışımının 1/3'ünü ve limon suyunu ekledikten sonra, iyice karıştırarak, oda sıcaklığında 30 dakika bekletin.

Bir tencereye tereyağını koyup, tencereyi orta ateşe oturtturarak, yağı eritin. Eriyince soğanları ve kereviz saplarını koyup, sürekli karıştırarak, soğanlar saydamlaşınca-ya kadar (yaklaşık 8 dakika) pişirin. Unu ve kalan baharat karışımını ekleyip, sürekli karıştırarak, 2 dakika pişirin. Domatesler ve defne yaprağını katıp, ateşi kısarak, 15 dakika daha pişirin.

Bir başka tencereye zeytinyağını koyup, tencereyi orta ateşe oturtturarak, yağı ısıtın. Bamyaları ekleyip, sürekli karıştırarak, her yanları kahverengileşinceye kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Öbür tencerede kaynayan domatesli karışıma tavuk suyu ve dolmalık biber şeritlerini ekleyip, sık sık karıştırarak, kısık ateşte 20 dakika pişirin.

Küçük tenceredeki bamyaları ekleyip, ısınınca tencereyi ateşten alın ve yahniiyi büyük bir çorba kâsesine aktararak, servis yapın.