



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYALI PİLİÇ GÜVECİ

700 gramlık bir piliç
doğranmış 2 soğan
2 çorba kaşığı yağ
doğranmış 4 domates
tuz
2 sivri biber
yarım limonun suyu
2 su bardağı et suyu
750 gram bamya
2 kahve fincanı sirke

Bamyaları ayıkladıktan sonra bol kaynar suya 2 kahve fincanı sirkeyi koyup 2 dakika kaynatın. Sonra sudan alıp üzerine soğuk su dökerek süzdürün. Yağı küçük bir tencereye koyup kızdırın, piliç parçalarını içine atıp altlarını ve üstlerini kızartın. Sonra yağı ile bir, güvece (yada tencereye) boşaltın. Domates, soğanı ve biberleri Üstüne yayıp bamyalarıda en üste, başları dışarı gelecek şekilde dizin. Bamyalar hafif sararıncaya kadar pişirin, sonra et suyunu katın, tuzunu ve limon suyunu ilave edin; üzerine küçük bir tabak, onun üstüne kapağı kapatarak 45 dakika pişirin.

[ML® Enginarlı Tavuk Güveci için tıklayın](#)