



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## GÜVEÇTE TAVUKLU BAMYA

### MALZEMELER

1 Adet normal büyüklükte tavuk göğsü  
200 gr Taze bamyası  
4 Adet domates  
2 Adet kuru soğan  
2 Adet kırmızı biber  
1 Adet havuç  
Tuz  
Çiçek yağı  
Su

Tavuk göğsünü küp küp doğruyoruz. Tencereimizin içine yeteri kadar yağ koyuyoruz. Tavuk göğüslerini ilave ediyoruz. Hemen peşinden soğanları ilave ediyoruz ve bir süre kavuruyoruz. Güvecimizin alt kısmına tavuk göğsünü yayıyoruz. Üzerine önceden ayıklanmış bamyaları diziyoruz. Bamyaların üzerine havuç ve yeşil biberleri diziyoruz. Üzerine bolca domates doğruyoruz. Tuzunu ve bir miktar suyunu ilave ediyoruz. Güvecimizin kapağını kapatıp önce ocakta 3-4 dakika kaynatıyoruz. Daha sonra 170 derecelik fırında pişmeye bırakıyoruz. Yemeğimiz pişince servise hazır hale getiriyoruz.

[ML® Tavuklu Bamyası Güveci için tıklayın](#)