



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇLİ BAMYA

1/2 kilo bamy
1 adet piliç
1 adet domates (irice)
2 adet yeşil biber
3 kaşık yağ
1 adet limon
Tuz

Önce bamyaların külahını çıkarıp temizleyin, sonra bunları biraz tuz ve sirkeyle karıştırıp, bırakın. Başka bir tencerede soğanı kavurun. Pilici 8-10 parçaya ayırıp tencereye koyun ve 5 dakika pişirin. Sonra tuz ilave edin, yarım bardak su da koyarak 20 dakika kadar yemden pişirin. Ardından pilici tencereye yerleştirin. Üstlerine bir sıra domates, bir sıra bamy koyun. Yeşil biberi iri iri doğrayın, bunu ve 2 bardak su ile pilicin öteki tencerede kalan yağını da ilave ederek hepsini pişmeye bırakın.