



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇLİ BAMYA

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

750 g taze bamya
45 g tereyağı veya sadeyağ
2 adet orta boy soğan, ince kıyılmış
800 g piliç but
3 adet orta boy domates, kabukları soyulmuş ve küp küp doğranmış
3 adet tatlı sivri yeşilbiber, küp küp doğranmış
1 tatlı kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber
30 ml limon suyu
400 ml su, kaynar
Bamyaları Bekletmek için:
150 ml sirke
40 g tuz

Bamyalardan başlarını külâh gibi ayıklayın ve sirkeli, tuzlu suda 30 dakika bekletin. Tencereye yağı koyup eritin, soğanı ilave edin, kavurun ve pilici ekleyip çevirerek 5 dakika kızartın. Güvece yağıyla birlikte pilici dökün. Üzerine domates ve biberi ilave edin ve bamyayı başları dışı doğru olmak üzere pilicin üzerine dizin. Tuz, karabiber ve limon suyunu ilâve edin, kapağını kapatın, orta ateşte bamyalar suyunu salıncaya kadar 10-15 dakika pişirin ve sonra et suyunu ilave edin. Yemeğin üzerine önce küçük bir tabak sonra tencere kapağını kapayarak 45 dakika pişirin.

