



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇLİ BAMYA

800 gr bamya (uçları kesilerek temizlenmiş)
650-750 gr'lık 1 piliç (temizlenmiş ve ütülenmiş; başka bir deyişle, tüyleri yakılmış)
5 çorba kaşığı rafine yağ
1 orta boy soğan
4 orta boy domates (kabukları soyulup çekirdekleri çıkarılarak dilimlenmiş)
1/2 su bardağı et suyu
1 çay kaşığı tuz
1 sivri yeşil biber (çekirdekleri temizlenmiş)
1/4 su bardağı sirke
1 çorba kaşığı un

Ayıklanmış bamyaları, içinde 1/4 su bardağı sirke bulunan bol sıcak suda 2-3 dakika haşlayınız. (Böylece bamyaların, içlerindeki yapışkan sıvıyı yemeğe bırakmalarını önlemiş olursunuz.) Haşladığınız bamyaları, suyunu süzdürüp bir tabağa alınız. Temizlenmiş piliçi 4 parçaya ayırınız; parçaları hafifçe unlayınız; bir tencereye rafine yağı koyup, orta ateşte kızdırınız. Piliç parçalarını tencerede altüst ederek 4-5 dakika kızartınız. Tencereyi ateşten alıp, piliç parçalarının üstüne bir kat domates, bir kat bamya olmak üzere sebzeyi yerleştiriniz. En üste de 4-5 parçaya kesilmiş sivri biberi koyduktan sonra, limon suyunu, soğanı (bütün olarak) ve tuzu ekleyip tencerenin kapağını kapayınız. Orta ateşte 15 dakika, ağzı kapalı olarak pişiriniz. Sonra, et suyunu kaynar olarak ekleyip, üstünü bir tabak yada yağlı kâğıtla örtünüz. Tencerenin kapağını da kapayıp, orta ateşte 45 dakika - 1 saat pişiriniz. Piliç parçalarını ve bamyaları bir kayık tabağa alarak, bekletmeden servis ediniz.