



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇLİ BAMYA

750 gram bamy
1 adet piliç
2 adet orta boy soğan
2 adet iri domates
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı tepelme yağ
1/2 limonun suyu
2 su bardağı et suyu (yoksa su)

Bamya başlarını külâh şeklinde kesiniz. Bir tencereye koyup üzerini örtünceye kadar su doldurup, sirkeyi ve tuzu ilave ediniz. Hızlı ateşte 2 dakika kaynatıp soğuk suyun altında soğutup süzdürünüz.

Soğanları soyup ortadan yarınız. Domateslerin kabuğunu soyup kuşbaşı doğrayınız.

Bir kuşhaneye yağı koyup kızdırınız. Piliçleri ilâve ederek 2'şer dakika alt ve üstlerini kızartıp bamyaların başlarını kuşhanenin kenarına getirerek daire şeklinde diziniz.

Üzerine soğanları ve domatesi, tuzu, limon suyunu ve et suyunu ilâve edip küçük bir tabak kapatınız ve ağır ateşte 45 dakika pişiriniz.

Alt ve üst çevirip servis yapınız.
