



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PÜRELİ BAMYA

Malzemeler:

Yarım kilogram bamyaya,
2 adet orta büyüklükte kuru soğan,
haşlanmış yarım tavuk göğsü,
2 adet orta büyüklükte domates,
5 diş soyulmuş sarımsak,
1 su bardağı haşlanmış nohut,
5 adet orta büyüklükte patates,
1 kahve fincanı sıvıyağ veya zeytinyağı,
2 yemek kaşığı tereyağı veya margarin,
yarım kahve fincanı sirke,
çeyrek limonun suyu,
yeterince tuz,
dilediğiniz oranda karabiber.

Hazırlanışı:

Bamyaları yıkayıp tepelerini keselim. Bir tencereye sirkeli suyu koyup, bamyaları 5-6 dakika kadar kaynatıp delikli kepçe ile tencereden alarak ayrı bir yerde bekletelim. Aynı tencerede tavukgöğsünü iyice haşlayıp eti kemiklerinden ayırarak kuşbaşı iriliğinde doğrayalım. Tencerede erittiğimiz tereyağında küp şeklinde doğranmış soğanları pembeleşene kadar kavurup, rendelenmiş domatesleri, dilimlenmiş sarımsakları da ekleyerek 3-4 dakika daha kavuralım. Tencereye bamyaları, haşlanmış nohudu, kuşbaşı doğranmış tavuk etlerini koyup bamyaların üstünü hafifçe aşacak kadar sıcak su ve limon suyu ekleyelim. Tuzunu, biberini ayarlayıp yemeği ağır ateşte pişirelim. Bu arada püre için haşlanmış patatesleri sıcakken rendeleyelim. Sırası ile azar azar sıvıyağı ve limon suyunu birkaç defada karıştırmaya devam ederek ekleyelim. Tuzunu ayarlayalım. Pürüzsüz kıvama gelene kadar ezdiğimiz püreyi, servis tabağına alıp ortasını çukurlaştıralım. Püreye düzgün, yuvarlak bir şekil verelim. Pürenin ortasına bamyaya yemeğini aktarıp sıcak olarak servise sunalım.