



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ETLİ KURU BAMYA (ÇANKIRI)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1 baş soğan
250 gr tavuk eti
100 gr kuru bamyaya
Yağ
Limon suyu
1 kaşık salça
Karabiber
Kimyon
Kırmızı biber
Tuz
Su

Çiçek bamyaya bez içinde ovularak, tüylerinden temizlenir. Bamyalar limonlu sıcak suda haşlanır. Sudan çıkarılarak ipeğinden sıyırılır. İnce kıyılmış soğan, salça, margarin, tereyağ, tuz, karabiber, kimyon ve kırmızı biber ile ayrı bir tencerede kavrulur. Soğanı ölüncelike tavuk eti konulur ve suyu çekene kadar karıştırılır. Üzerine su ilave edilerek etin pişmesi beklenir, üzerine limon suyu ilave edilir. Piştikten sonra, sıcak suda haşlanan çiçek bamyaya tencereye konur ve pişirilir.

