



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUKLU BAMYA BASTI

Malzeme:

250 gram tavuk eti
1 çorba kaşığı salça
500 gram bamyası
2 adet havuç
1 adet soğan
2 adet domates
1 çorba kaşığı Teremyağ
Yeteri kadar tuz, karabiber

Soğanları soyup yemeklik doğrayın. Havucun kabuklarını kazıyıp küp doğrayın. Domatesleri rendeleyin. Tavuk etlerini istediğiniz büyüklükte doğrayın. Teremyağ'ı eritin. Soğanı ilave edin ve 1-2 dakika kavurun. Tavuğu ve havucu ekleyin. Birkaç dakika daha kavurup salça ve biraz su ilave edip kaynamaya bırakın. Bamyayı başka bir tencereye dizin. Ortasına pişen eti yerleştirin. Domates, tuz ve karabiberi ekleyerek kısık ateşte pişirin. Sıcak servis yapın.