



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU BAMYA

3 yemek kaşığı zeytinyağı  
Yarım limonun suyu  
750 g bamyası  
1 soğan  
500 g kuşbaşı tavuk göğüs eti  
Yarım dolmalık yeşil biber  
Yarım dolmalık kırmızı biber  
2 domates  
Tuz  
Karabiber  
Isot

Zeytinyağının yarısı ve limon suyunu yapışmaz yüzeyli bir tavada ısıtın. Yıkayıp ayıkladığınız bamyaları ilave edin. Kısık ateşte renkleri hafif dönünceye kadar kavurun. Piyazlık doğradığınız soğanları ayrı bir tencereye alın. Kalan zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Kuşbaşı tavuk etleri, jülyen doğradığınız biberler ve küp doğradığınız domatesleri ilave edin. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp 6-7 dakika daha pişirip ocaktan alın. Derin olmayan bir tencereye kavurduğunuz bamyaları ortası boş kalacak şekilde dizin. Ortasına tavuklu harcı ilave edin. Üzerine çıkacak kadar su ilave edip kısık ateşte bamyalar iyice yumuşayınca kadar pişirin. Sıcak servis yapın.

