



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BAMYA

500 gram kuşbaşı tavuk göğsü
500 gram ayıklanmış bamya
2 tane iri domates
1 tane yeşilbiber
Yarım limonun suyu
1,5 çay kaşığı tuz
1 adet kuru soğan

Ayıklanmış ve başları kesilmiş bamyaları çok hafif soğuk sudan geçirip bekletin. Piyazlık doğranmış soğanı zeytinyağında soteleyip, rendelenmiş domatesi ve doğranmış biberleri de ekleyip karıştırın. Limon suyu, tuz ve tavuk parçalarını da ilave edip 15 -20 dakika kadar ağır ateşte pişirin. Bamyaları da ilave edip karıştırmadan, arada sadece tencereyi sallayarak yarım saat kadar daha pişirin. Sıcak olarak servis edin.

