



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUKLU BAMYA

500 gram taze bamyaya  
500 gram tavuk göğsü  
1 tane orta boy soğan  
1 adet orta boy havuç  
3 adet küçük boy domates  
12 diş sarımsak  
1 yemek kaşığı domates salçası  
5 yemek kaşığı zeytinyağı  
Yarım limonun suyu  
Tuz

Bamyaları bol suda yıkayıp bir kağıt havluyla kurulayın.

Kuruyan bamyaların sap kısımlarını kesin.

Tepeleri kesilmiş bamyalar kenarda dururken tavuk göğsünü kuşbaşından biraz daha ince olacak şekilde doğrayın.

Orta boy tencereyi ocağa alıp içine zeytinyağı döküp küp küp doğranmış soğanları da ekleyin.

1-2 dakika kavurup doğranmış tavukları da içine atın.

Tavuklar suyunu alıp hafifçe çekene kadar pişirin.

Pişmiş tavukların üzerine yuvarlak doğranmış havuç ve domates salçasını da ilave edip 2 dakika kavurun.

Tencereye ayıklanmış bamyaları da ekleyin.

Üzerine küp şeklinde doğranmış domates ve sarımsakları da atın.

Son olarak yarım limon suyu, damak zevkinize göre tuz ve bamyaları biraz geçecek kadar su ekleyin.

Bir kere karıştırıp tencerenin kapağını kapatın.

Bamyalar yumuşayana kadar pişirin.

Piştikten sonra 5 dakika dinlendirip servis edebilirsiniz.

