



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BAMYA

<https://www.elele.com.tr>

7-8 adet orta boy bamya
2 kaşık yasemin pirinci
1 kaşık haşlanıp didiklenmiş tavuk eti
Limon

Bamyaların tepelerini alın, limonlu su içinde haşlayın. Ayrı bir yerde pirinçleri haşlayın. Bamya, tavuk ve pirinci zeytinyağı ile püre haline getirin.

