



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

TAVUKLU BAMYA

SuperFresh Bamya 1 paket
Tavuk göğsü 1 adet
SuperFresh Tatlı Beyaz Soğan 1 su bardağı
Domates 2 adet
Salça Yarım yemek kaşığı
Sıvıyağ 3 yemek kaşığı

Domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın,
Tavuk etlerini de küp küp doğrayın,
Tencereye yağı ve SuperFresh Tatlı Beyaz Soğanları koyup kavurun,
Üzerine tavuk etlerini de koyup pişirmeye devam edin,
Tavuklar suyunu salıp çektikten sonra salçayı ve domatesleri ilave edin,
5 dakika kadar pişirdikten sonra SuperFresh Bamya ve limon suyunu ekleyip biraz daha kavurun,
Tüm malzemelerin üzerini kapatacak kadar su, tuz ve karabiberi ilave edip kısık ateşte 35- 40 dakika kadar pişirin.

