



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU BAMYA

Bamya (Yarım kg)
Tavuk Bonfile (2 adet, 200-400 gram)
Soğan (1 adet), Domates (2 adet)
Salça (1 çorba kaşığı)
Margarin ya da sıvıyağ (2 çorba kaşığı margarin ya da 1 çay bardağı sıvıyağ)
Un (1 çorba kaşığı)
Sarımsak (3 diş)
Sıcak Su (Yarım litre)
Tuz (1 tatlı kaşığı)
Karabiber (1 tatlı kaşığı)

1 adet soğanı küp şeklinde doğrayın. Tencereye 2 çorba kaşığı margarin ya da 1 çay bardağı sıvıyağ koyun ve kızmasını bekleyin. Yağ eriyince doğradığınız soğanları tencereye atın, 3 diş sarımsağı tencereye ilave edin ve karıştırın. Bu sırada tavukları kuşbaşı doğrayın ve tencereye ilave edin. Hepsini birlikte 5 dakika karıştırın.

1 çorba kaşığı salçayı tencereye ekleyin ve 1-2 dakika daha karıştırmaya devam edin. 1 çorba kaşığı unu tencereye serpiştirerek biraz daha karıştırın.

Yarım litre sıcak suyu ve ardından yarım kg. bamyayı tencere koyun. 2 adet domatesi küp küp doğrayın ve tencereye koyun.

1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı karabiberi ekleyin ve tencerenin kapağını kapatarak, yemeği yarım saat ateşte bırakın.

Pişen yemeği servis kaplarına alm ve derseniz üzerine ince kıyılmış maydanoz ilave ederek servis yapın.

Not: Bamyaları ilk önce sirkeli ve limonlu suda bırakarak, bamyaların daha lezzetli olmasını sağlayabilirsiniz.