



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU BAMYA

Yarım kilo bamyaya
6 adet piliç kalça şiş
3 adet domates
2 orta boy soğan
2 yeşil biber
3 çorba kaşığı margarin
limon
tuz

Bamyaları yıkayıp, başlarını konik kesin. Tuz ve limon suyuyla harmanlayıp bekletin. Margarin eritip küp doğranmış soğanı haifi kavurun ve tavukları ilave edin. Üzerine yarım bardak su ilave edip 15-20 dakika pişirin. Kabuğu soyulmuş küp şeklinde doğranmış domatesin yarısını tavauğun üzerine dizin. En üste ince doğranmış yeşil biber koyun. Limon suyu, tuz ve bir bardak su koyarak 20-25 dakika pişirin.