



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAVUKLU BAMYA

2 kavanoz Penguen Bamyası  
1 kase Penguen Haşlanmış Nohut  
2 adet tavuk göğsü  
1 adet kuru soğan  
2 adet domates  
1 yemek kaşığı Penguen Domates Salçası  
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Penguen Bamyayı süzün  
Domatesleri soyup küp küp doğrayın.  
Soğanları yemeklik doğrayın.  
Tavukları küp küp doğrayın.  
Soğanları zeytinyağıyla tencerede kavurmaya başlayın.  
Bir kaç dakika sonra tavukları ilave edin.  
Beraber 5 dakika kavurduktan sonra Penguen Domates Salçasını ve doğradığımız domatesleri ilave edelim.  
Bir kaç defa karıştırıp, süzdüğümüz Penguen Bamyası ve Penguen Haşlanmış Nohut ve suyu ilave edip altını kısın.  
Kayatuzunu ve karabiberi ilave edip 20 dakika pişirip servis edin.

