



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KURU BAMYA

MALZEME:

250 gr, kurutulmuş bamyaya
2-3 kurutulmuş arnavutbiberi
4 adet tavuk göğüs biftek
3 soğan
30 gr. tereyağı
3 su bardağı piliç suyu
5 çorba kaşığı un
Tuz

Kurutulmuş bamyaları iplerinden çıkarın. Bir bez içinde ovarak dikenlerini temizleyin. Kaynar suda 5 dakika haşlayın. Ocağı kapatıp bamyaları tencerede bırakın. Ömür Light Göğüs Biftekleri küp şeklinde doğrayın. Biberlerin tohumlarını temizleyip kıyın. Soğanların kabuğunu soyup küp küp doğrayın. Tereyağını tencerede eritip soğanı pembeleştirin. Göğüs biftekleri ekleyip kavurmaya devam edin. Piliç suyunu ilave edin. Bamyaları süzüp tencereye ekleyin. Biberi ve tuzu ilave edin. Kısık ateşte yarım saat pişirip ocaktan alın. Bir su bardağı suya tuz ekleyip kaynatın. Unu azar azar ilave edip sürekli karıştırarak koyu bir bulamaç haline gelinceye kadar pişirin. Sosu tabaklara paylaşın. Üzerine acılı piliç etli bamyayı paylaşırıp servis yapın.



Fotoğraf "fahri amca" tarafından gönderildi. 01.09.2020