



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU KURU BAMYA

Yarım kg tavuk kuşbaşı  
250 gr kuru bamyaya  
2 adet kuru soğan  
1 adet kırmızı köz biberi  
1 adet çarliston biber  
1 çay bardağı sıvı yağ  
2 su bardağı su  
Tuz ve pul biber

Bamyalar yıkanır, ipinden çıkarılır. Kaynar suya atılır, 10 dakika haşlanır, 5 dakika sönük ateşte bekletilir, süzgece çıkarılır. İnce kıyılmış soğan yağda pembeleştirilir, üzerine kıyılmış biberler ve tavuk eti atılır. Tavuk suyunu bırakıp çekince tuz, pul biber serpilir, bamyaya eklenir ve sıcak su konur. Kapaklı olarak, kısık ateşte 15-20 dakika pişirilir.