



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU NOHUTLU BAMYA

250 gr kuşbaşı tavuk eti
2 çorba kaşığı margarin
1 adet soğan
2 adet domates
2 su bardağı su
500 gr bamya
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 çorba kaşığı haşlanmış bulgur
1 çorba kaşığı nane
1 adet küçük limon
Tuz

İlk olarak 250 gr kuşbaşı tavuk etini derin bir tencereye alın. 1 adet soğanı yemeklik, küçük küçük doğrayıp, kuşbaşı doğranmış tavuk etiyle karıştırın. 2 çorba kaşığı margarini de tencereye ekleyip eritin. 2 adet domatesi küp küp doğrayın. Tüm malzemeyi birkaç dakika çevirerek karıştırın. Harca 2 su bardağı suyu ve tuzu ilave edin. 5 dakika kaynatın. 1 su bardağı haşlanmış nohut ve 1 çorba kaşığı haşlanmış bulguru harca ilave edin. Hepsini 10 dakika daha pişirin. 10 dakika sonra tencereyi ateşten alın. 1 çorba kaşığı nane ve yarım limonu ekleyip servis yapın.

