



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

FIRINDA TAVUKLU BAMYA



2 adet tavuk g  s 
Yarım kg bamya
1 adet kuru soğan
1  orba kaşığı salça
1 su bardağı rendelenmiş domates
1  ay bardağı sıvıya 
2 su bardağı tavuk suyu
1 tatlı kaşığı tuz

- # Bamyaların ba ları külah şeklinde kesilir,  inde bol su, 1 tatlı kaşığı tuz ve 2 çorba kaşığı sirke olan suda yarım saat bekletilir.
- # Tavuk haşlanır. Suyundan alınır ve didiklenir.
- # Soğan ince kıyılır. Sıvıya da  effa a ana kadar kavrulur.üzerine salça ve rendelenmiş domates katılır. 1-2 dakika çevrilir.
- # Daha sonra suyundan alındıktan sonra sudan ge irilm  ve s z lm  bamya ve tuz eklenir.
- # 5 dakika sonra tavuk suyu katılır, kapağı kapatılır, 20 dakika pişirilir.
- # Uygun büyüklükte fırın kabına tavuk yerleştirilir.  zerine pi mi  bamya konur. A zı aliminyum folyoyla ya da kapakla kapatılır.
- # Yemek önceden ısıtılm  190 derece fırına verilir. Yaklaşık yarım saat pişirilir.

Not: Bamyanın sirkeli ve tuzlu suda bekletilmesi s nmesini azaltır.