



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتاي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## الباميا الدجاج خزفي

Tavuklu Bamyä Güveci



٥٠٠ غرام بامية  
٢ عدد صدور دجاج  
١ عدد بصل جاف كبير  
٢ عدد طماطم  
٤ أعداد فلفل حاد  
١ فنجان قهوة زيت سا  
١ ملعقة حلو ملح  
٢ كوب ماء من مياه سا

- # ينظف فوق أقسام الباميا بقطع شكل مخروط , يغسل ويصفى مائها
- # يوضع واحد معقدار ماء وقليل من الملح في قدر ويغلي ويضاف الباميات
- # عند طبخ البامية نصف يؤخذ من المياه المغلي ويصفى
- # يؤخذ ٤ أعداد صغير طبق خزفي أو مقاومة للحرارة الغلاق في منضدة الشكل
- # بعد كل المواد الموجودة في قائمة المادة ينقسم على ٤ اجزاء متساوي الشكل
- # يوضع أولا البامية وعليها البصل المقطوع والفلفل حاد المجزء إلى عدة أقسام , الطماطم المقطوع على الدائري , صدر
- # دجاج في طبق خزفي ويسكب عليها الزيت وينشر الملح ويوضع نصف كوب ماء من مياه
- # يعطي فوقها بشكل طبق مع الألمنيوم فليو
- # يوضع الأوعية المقاومة للحرارة الموجودة في وعاء فرن المملوء بالماء بمقدار اصبع واحد
- # ويطبخ في الفرن ١٩٠ درجة حوالي ٤٥ دقائق

ملاحظة : يمكن طبخ هذا الطعام في ١ عدد كبر من طبق خزفي