



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifləri

Toyuqlu Bamyə Güveci

Tavuklu Bamyə Güveci



500 qr. Bamyə
2 Ədəd toyuq sinəsi
1 Ədəd yekə baş soğan
2 Ədəd pəmidor
4 Ədəd aci bibər
1 Qəhvə fincanı duru yağ
1 Çay qaşığı duz
2 Stəkan isti su

- # Bamyaların üst qisimləri papaq şəklində kəsilərək təmizlənir, yıxanır suyu süzülür.
- # Bir qazana bir miqdar su və bir tutum duz qoyulur, qayadılır, bamyalar əlavə olunur.
- # Bamyalar yarım bişincə qaynar sudan alınır, süzülür.
- # 4 ədəd kiçik torpaq güveç ya da istiya dayanıqlı kasa çalışma dəzgahına alınır.
- # Ləvazimat siyahısındakı bütün ləvazimatlar 4 bərabər parçaya kəsilir.
- # Əvvəlcə kasanın içinə bamyə, üzərinə xalqa doğranmış soğan, bir neçə parçaya kəsilmiş bibər, dairə şəklində doğranmış pəmidor, toyuq sinəsi qoyulur, üzərinə yağ gəzdirilir, duz səpilir. Yarım stəkan su qoyulur.
- # Üzərini əhatə edəcək şəkildə sıxca aliminyum folyo örtülür.
- # Hazırlanan güveçlər içi bir barmaq qalınlığında su dolu oln soba qabına qoyulur.
- # 190 dərəcə sobada 45 dəqiqə bişirilir.

Not: Bu yemək kasalara ayrıldıqdan, 1 ədəd böyük güveştə də bişirilə bilər.