



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)  
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

---

## Запеченная с курицей бамия

Firinda Tavuklu Bamya



2 куриные грудки  
500 гр. бамии (окра)  
1 луковица  
1 ст.л. томатной пасты  
1 стакан тертых на терке помидоров  
0,5 стакана растит. масла  
2 стакана куриного бульона  
1 ч.л. соли

- # Плодоножке бамии придать конусообразную форму. Положить в большое количество воды с 1 ч.л. соли 2 ст.л. виноградного уксуса на 30 минут.
- # Курицу сварить, достать из бульона и разделить на волокна.
- # Лук мелко порезать и пассировать в масле до прозрачности. Добавить томатную пасту, помидоры и готовить 1-2 минуты.
- # Окру достать из воды, промыть, добавить в помидоры, посолить.
- # Через 5 минут добавить куриный бульон, закрыть крышкой, готовить 20 минут.
- # В подходящую по размеру форму разложить курицу, сверху выложить бамия, накрыть сверху крышкой или фольгой.
- # Поставить в заранее разогретую до 190 градусов духовку, готовить минут 30.

Чтобы предотвратить переваривание бамии, необходимо замочить в воде с уксусом и солью.