



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

Бамия с Курицей в Глиняном Горшке

Tavuklu Bamya Güveci



500 гр. бамии
2 куриные грудки
1 крупная луковица
2 помидора
4 зелён.перца
1/3 стакана раст.масла
1 чайн.ложка соли
2 стакана горячей воды

- # Срезать вершки у бамии, промыть, воду слить.
- # Вскипятить подсоленную воду и бросить туда бамии.
- # Бамии сварить до полуготовности, воду слить.
- # Приготовить 4 небольших глиняных горшочка или формы для духовки.
- # Все продукты поделить на 4 части.
- # В горшочек положить бимию, сверху - порезанный кольцами лук, несколько кусочков перцев, кольцами помидоры, куриные грудки, полить масло, посолить, вылить пол стакана воды.
- # Сверху плотно закрыть фольгой.
- # В горшочках воды должно быть с палец на поверхности. Горшочки поставить в духовку.
- # Готовить 45 минут при температуре 190.

Это блюдо можно приготовить в одном большом глиняном горшке.