



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mtevezı Lezzetler Mutluluklar Diler

## FIRINDA TAVUKLU BAMYA



2 adet tavuk gs  
Yarım kg bamyas  
1 adet kuru soğan  
1 orba kaıı salas  
1 su bardağı rendelenmiş domates  
1 ay bardağı sıvıya  
2 su bardağı tavuk suyu  
1 tatlı kaıı tuz

# Bamyaların baları külah Őeklinde kesilir, İçinde bol su, 1 tatlı kaıı tuz ve 2 çorba kaıı sirke olan suda yarım saat bekletilir.

# Tavuk haşlanır. Suyundan alınır ve didiklenir.

# Soğan ince kıyılır. Sıvıyada Őeffaflaana kadar kavrulur.üzerine salas ve rendelenmiş domates katılır. 1-2 dakika çevrilir.

# Daha sonra suyundan alındıktan sonra sudan geirilmis ve szlm bamyas ve tuz eklenir.

# 5 dakika sonra tavuk suyu katılır, kapağı kapatılır, 20 dakika pişirilir.

# Uygun büyüklükte fırın kabına tavuk yerleştirilir. zerine pimi bamyas konur. Azı aliminyum folyoyla ya da kapakla kapatılır.

# Yemek önceden ısıtılmis 190 derece fırına verilir. Yaklaşık yarım saat pişirilir.

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