FIRINDA TAVUKLU BAMYA

2 adet tavuk göğsü
Yarım kg bamya
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı rendelenmiş domates
1 çay bardağı sıvıyağ
2 su bardağı tavuk suyu
1 tatlı kaşığı tuz

Bamyaların başları külah şeklinde kesilir, İçinde bol su, 1 tatlı kaşığı tuz ve 2 çorba kaşığı sirke olan suda yarım saat bekletilir.
Tavuk haşlanır. Suyundan alınır ve didiklenir.
Soğan ince kıyılır. Sıvıyağda şeffaflaşana kadar kavrulur.Üzerine salça ve rendelenmiş domates katılır. 1-2 dakika çevrilir.
Daha sonra suyundan alındıktan sonra sudan geçirilmiş ve süzülmüş bamya ve tuz eklenir.
5 dakika sonra tavuk suyu katılır, kapağı kapatılır, 20 dakika pişirilir.
Uygun büyüklükte fırın kabına tavuk yerleştirilir. Üzerine pişmiş bamya konur. Ağzı aliminyum folyoyla ya da kapakla kapatılır.
Yemek önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. Yaklaşık yarım saat pişirilir.

Not: Bamyanın sirkeli ve tuzlu suda bekletilmesi sünmesini azaltır.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1453 | Adı: Fırında Tavuklu Bamya | İndirme tarihi: 15.08.2025 - 21:38