



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

TAVUKLU BAMYA GÜVECİ



500 gr. bamyalı
2 Adet tavuk göğsü
1 Adet iri kuru soğan
2 Adet domates
4 Adet sivri biber
1 Kahve fincanı sıvıyağ
1 Tatlı kaşığı tuz
2 Su bardağı sıcak su

- # Bamyaların üst kısımları külah şeklinde kesilerek temizlenir, yıkanır suyu süzülür.
- # Bir tencereye bir miktar su ve bir tutam tuz konur, kaynatılır, bamyalar eklenir.
- # Bamyalar yarım pişince kaynar sudan alınır, süzülür.
- # 4 adet küçük toprak güveç ya da ısıya dayanıklı kase çalışma tezgahına alınır.
- # Malzeme listesindeki tüm malzemeler 4 eşit parçaya bölünecek şekilde hazırlanır.
- # Öncelikle kasenin içine bamyalı, üzerine halka doğranmış soğan, birkaç parçaya bölünmüş sivri biber, daire şeklinde doğranmış domates, tavuk göğsü konur, üzerine yağ gezdirilir, tuz serpilir. Yarım su bardağı su konur.
- # Üzerini kapsayacak şekilde sıkıca Alüminyum folyo örtülür.
- # Hazırlanan güveçler içi bir parmak kalınlığında su dolu olan fırın kabına konur.
- # 190 derece fırında 45 dakika pişirilir.

Not: Bu yemek kaselere ayrılmadan, 1 adet büyük güveçte de pişirilebilir.