



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Sopa de okra

Bamya Çorbası



250 gramos okra
1 cebolla mediana
1 zanahoria mediana
2 tomates
1/3 vaso de aceite vegetal
2 cucharadita de sal
7 vaso de caldo
1/6 vaso de vinagre
1 vaso de garbanzos cocidos

De Enlace:
1 huevo
1 limón
3 cucharadas de harina
1 vaso de agua

- # Corte los jefes de las ocras. Resto en el tazón, que está lleno de agua, durante unos 4-5 minutos. A continuación, la cepa ellos.
- # Ponga el aceite vegetal en la olla y dejar caliente. A continuación, añadir la cebolla finamente cortada en cuadritos en el mismo.
- # Cuando se ablanda la cebolla, añada la zanahoria cortada en cuadritos y sofría por un tiempo. A continuación, añadir la okra tensas en la mezcla. Saltee esta mezcla por un tiempo más. A continuación, agregue la pelada y cortada en cuadritos de tomate en él.
- # Añadir el vinagre, la sal y el caldo en ella. Cook que durante 20 minutos más de calor de baja, después de que llegue a la temperatura de ebullición.
- # Mientras tanto, preparar el enlace. Batir la mezcla de huevo, jugo de limón, harina y 1 vaso de agua en un cuenco de un tenedor.
- # Vierta el enlace en la sopa a la vez, remover y agregar los garbanzos cocidos finalmente. Hervir durante 5 minutos más.
- # Servir caliente.

Nota: Flor Quingombó, la okra que se cultiva en la flor de okra, sin embargo, se aconseja a cocinar esta sopa. Si no puede encontrarlo, ocras muy pequeños pueden ser utilizados también.