



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

---

## Okra con garbanzos

Nohutlu Bamyas



500 gramos okra  
250 gramos oz vacuno, cortado en trozos de tamaño b  
1 cebolla, cortada  
1/2 vaso de garbanzos hervidos  
2 pimiento verde largo  
1 cucharada de pasta de tomate  
1 limón  
Salt  
1/2 vaso de aceite vegetal

- # Sofría la cebolla con el aceite hasta que esté tierna, en una pequeña olla.
- # Añadir a largo pimiento verde en rodajas y rehogar 15 minutos demasiado, y luego añadir la pasta de tomate.
- # Añadir concedida tomate, después de 5 minutos de cocción, añadir los garbanzos hervidos y ocras.
- # Cocine hasta ocras sin agua caliente, cuando se calienta añadir 2 taza de agua caliente y sal.
- # Cocine a fuego mediano por 35-40 minutos.
- # Cerca de ser cocidos añadir el jugo de limón.

**Nota:** Verjuice se utiliza en lugar del limón en la Región del Egeo mientras esta receta de cocina.