



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Бамия с виноградом

Düdüklüde Koruklu Bamya



500 гр. бамия
1 стакан кислого зеленого не спелого винограда
300 гр. филе говядины
1 луковица
3 средних помидора
3 шт. стручкового зеленого перца
0,5 стакана растит. масла
1 ч.л. соли

- # Плодоножки бамии отрезать так как- будто точите карандаш. Положить в чашку с водой + 1 ч.л.соли + 1 ст.л. уксуса. Оставить на 30 минут.
- # В скороварке в разогретом масле пассировать мелко резанный лук до золотистого цвета, добавить порезанное кусочками мясо, готовить 15 минут.
- # Бамию откинуть на дуршлаг, дать стечь. Если возможно поставить стекать на солнце, на 15 минут. (Этот процесс предотвратит расклеивания бамии).
- # В мясо добавить очищенный от семечек, порезанный перец, готовить еще несколько минут.
- # Затем добавить тертые на терке помидоры, тушить пока помидоры стушатся.
- # Добавить бамию, готовить несколько минут.
- # Зеленый виноград потолочь, и отжать стакан сока. Добавить в кастрюлю.
- # Скороварку закрыть крышкой и варить 1 минуту.
- # Подавать горячим.

Не спелый виноград быстро темнеет, поэтому рекомендуется отжимать сок перед использованием.