



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

Консервированная бамия

Bamya Saklaması



500 гр. свежей бамии
4 помидора
2 шт. зеленого стручкового перца
2 зубчика чеснока
1 кусочек сахара-рафинад
0,5 ч.л. лимонной кислоты
2 ч.л. соли

Плодоножки бамии отрезать конусообразной формой.

Смешать 1 ч.л. соли и лимонную кислоту, растворить в воде и положить в эту воду бимию, оставить на 30 минут.

Помидоры очистить от кожицы, порезать кубиками, высыпать в кастрюлю, добавить 1 ч.л. соли и сахар. Готовить на среднем огне.

Бамию откинуть на дуршлаг, дать стечь минут 5, затем добавить в помидоры. Также добавить мелко резаный перец и чеснок.

Готовить 10 минут, снять с огня и сразу выложить в банку. Плотно закрыть крышкой, перевернуть крышкой вниз.

Можно хранить в течении года.

В воду с солью и лимонной кислотой также можно добавить сок лимона.