



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

---

## Бамия с Крупным Горохом (Нут)

Nohutlu Bamya



500 гр. бамия  
250 гр. говядины (мелкими кусочками)  
1 луковица  
Пол стакана отваренного нута  
2 зелёных перца  
1 стол.ложка томат.пасты  
1 лимон  
Соль  
Пол стакана раст.масла

- # Мелко порезанный лук поджарить на раст.масле до золотистого цвета.
- # Добавить мясо и мелко рубленные перцы, потушить 15 минут, добавить томат.пасту.
- # Добавить тёртый на тёрке помидор, через 5 минут положить нут и бамию.
- # Потушить, когда бамия разогреется, вылить 2 стакана горячей воды, посолить.
- # Варить 35-40 минут, на среднем огне.
- # Перед тем как, снять с огня, выжить 1 лимон.

В Турции, на побережье средиземного моря, вместо лимона в блюдо добавляют виноградный уксус.