



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 15минут, добавить томат.пасту.
- # Добавить тёртый на тёрке помидор, через 5минут положить нут и бамию.
- # Потушить, когда бамия разогреется, вылить 2 стакана горячей воды, посолить.
- # Варить 35-40минут, на среднем огне.
- # Перед тем как, снять с огня, выжать 1лимон.

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