



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

Суп из Бамии

Bamya Çorbası



250 гр. цветков бамии
1 репч.лук
1 морковь
2 помидора
Пол стакана раст.масла
2 чайн.ложки соли
7 стаканов мясн.бульёна
Пол стакана уксуса
1 стакан варёного нута
Для соуса :
1 яйцо
1 лимон
3 стол.ложки муки
1 стакан воды

- # Цветки бамии очистить. Замочить на 4-5 минут в тёплой воде и откинуть в дуршлаг.
- # В кастрюлю для супа налить раст.масло, разогреть и бросить мелко рубленный лук.
- # Когда лук станет мягким, бросить порезанную кубиками морковь, помешать, добавить бамию. Немного потушить, бросить очищенные от кожуры и порезанные кубиками помидоры.
- # Добавить уксус и бульён. Довести до кипения и варить 20 минут на медленном огне.
- # Приготовить соус : яйцо, сок лимона, муку и 1 стакан воды взбить вилкой до однородной массы.
- # Быстро вылить в суп и сразу перемешать, добавить варёный нут и поварить ещё 5 минут.
- # Суп подавать горячим.

Если нет крупных цветков бамии, можно использовать маленькие.