



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

BAMYA SAKLAMASI



Yarım kg taze bamya
4 adet domates
2 adet sivri biber
2 diř sarımsak
1 adet kesme řeker
1 ay kaşığı limon tuzu
2 tatlı kaşığı tuz

- # Bamyaların başı koni gibi kesilerek temizlenir.
- # Çukur bir kaba 1 tatlı kaşığı tuz ve limon tuzu konur, karıştırılır.
- # Bamyalar bu karışıma atılır ve yarım saat bekletilir.
- # Bu arada domateslerin kabukları soyulur ve küp şeklinde doğranır.
- # Bir tencereye domatesler atılır, 1 tatlı kaşığı tuz ve şeker eklenir. Orta ateşte domatesler şeklini kaybedene kadar pişirilir.
- # Suda duran bamyalar süzgece çıkarılır. 5 dakika szlmesi için beklenir.
- # Sonra kaynayan domatese eklenir. Doğranmış biber ve kıyılmış sarımsak da katılır.
- # Bamyalar hafif sararana kadar piřirilir. (10 dakika)
- # Ocaktan alır almaz, çok sıcakken kavanoza doldurulur. Kapağı sıkıca kapatılır ve ters çevrilir.
- # Tam soğuduktan sonra oda ısısında 1 yıl kadar saklanabilir.

Not: Bamyanın bekletme suyuna limon da eklenebilir. Bu işlem bamyanın snmesine engel olur.