



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## BAMYA KONSERVESİ

(1 litrelik kavanoza göre)

700 - 750 gram bamyaya

yeteri kadar su

suyun % 2.5 oranında koruk suyu (veya % 0,2 oranında limon tuzu)

% 1.5 oranında tuz

Bamyaların mümkün olduğu kadar küçükleri seçilir. İyice yıkanır ve başları koni biçiminde kesilir. Temiz tülbente yerleştirilir ve içine % 2 1/2 oranında koruk suyu ve % 1 1/2 oranında dövülmüş kaya tuzu atılmış kaynar suya sokulur. Su tekrar kaynamaya başlayınca 1 - 2 dakika beklenir. Sonra tülbent sudan çıkarılır ve bamyalar kavanoza ağzında 3 - 4 santimlik bir boşluk kalacak biçimde istiflenir. Üzerlerine de haşlama suyu dökülür. Kavanozun ağzında bir kalın parmak kadar boşluk bırakılarak havası çıkarılır, ağzı silinir ve kapağı örtülür. Otoklava yerleştirilen bamyalar 240 fahrenheit (115,5 santigrat) derecesinde 20 dakika sterilize edilir. Otoklavdan çıkarılan kavanozlar gerekli biçimde kontrol edildikten, soğutulduktan ve etiketlendikten sonra serin ve kuru yerlerde kışa saklanır. Bamyalar konservesinin yapıldığı kavanozların alt ve üstlerine birer dilim domates oturtulursa çok iyi olur. Hem garnitür görevi yapar, hem de ortamın asidini yükselterek daha uzun bir süre saklanmasını temin eder.

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyaya için tıklayın](#)

[ML® Dödüklüde Koruklu Bamyaya \(görsel\)](#)