



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA KONSERVESİ

600 gram bamyalı
3 adet domates
Yarım limonun suyu
1 çay kaşığı pul biber
2 çay kaşığı tuz

Bamyaları bol suda yıkayın ve sap kısımlarını ayıklayın. Bir tencereye alıp üzerine limon suyu ekleyin. Domatesin kabuğunu soyun ve küçük küpler halinde doğrayın. Domatesi bir tencereye alıp pişirmeye başlayın. Domates suyunu salıp çekmeye başlayınca bamyaları ilave edin. Tuzu ve biberi ekleyip karıştırın. Tencerenin kapağını kapatın. Bamyalar yumuşayınca kadar pişirin ancak çok fazla yumuşamasın, hafif diri kalsın. Temizlenmiş cam kavanozlarınızı ağzına kadar doldurun. Kavanozun kapağını kapatıp ters çevirin ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra serin bir yerde saklayın.

