



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BAMYA KONSERVESİ

Ufak, körpe ve çekirdekleri az olan bamyalar tercih edilerek, zedelenmeden iyice yıkanır.

Bamyaların üzerine konacak salamura suyu hazırlanarak, çok hafif ateşte kaynar olarak bekletilir. Salamura suyunun bileşimi önemli olduğundan, verilen ölçülere dikkat edilmelidir. Beş bardak (bir litre) suya, iki tatlı kaşığı limon tuzu ve iki tatlı kaşığı tuz konarak kaynatılan salamura suyu ölçü olarak idealdir. Bu salamura suyu, iki adet bir litrelik kavanoz için yeterlidir.

Bamyaların başları koni biçiminde çıkarılır. Su dolu bir tencereye biraz limon suyu konarak bamyalar içine atılır ve kaynadıktan itibaren 2- 3 dakika tutularak haşlanır.

Haşlama suyu hemen süzülerek atılır.

Bamyalar sıcak halde kavanozlara doldurulur.

Kavanozların dibine ve bamyaların üstüne birer dilim domates konması tavsiye edilir.

Üzerlerine yukarıda ölçüsü verilen salamura suyu, tepede 1,5 cm. boşluk bırakacak şekilde konur ve ağızları sıkıca kapatılır. Yarım kiloluk kavanozları 20 dakika, bir kiloluk kavanozlar 25 dakika süreyle pastörize edilir.

