



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAMYA KONSERVESİ

Bamyaların saplarını ayıklayın, yıkadıktan sonra bir tencere bol su, 1 kaşık tuz, 1 kaşık limon suyu koyup, kaynatın. Bamyaları bu suda 3 dakika haşlayın. Haşlanan bamyaları süzüp kavanozlara doldurun. Bir kavanozu dolduracak kadar suya 1 tatlı kaşığı tuz ve limon suyu koyup ısıtın. Bu suyu bamyalı kavanozlara doldurun. Havasını çıkarıp kapaklarını kapatın, düdüklü ya da manometreli tencerede 40 dakika tutun.

