



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAMYA TURŞUSU

Anadolujet Magazin

1 kg bamyâ (temizlenmiş)  
1 çay bardağı sirke  
2 tatlı kaşığı kaya tuzu  
1 çay kaşığı limon tuzu  
8 diş sarımsak (kabuğu temizlenmiş, ikiye kesilmiş)  
Sıcak su

Turşuluk bir kavanozun dibine sarımsağın yarısını koyun. Bamyaları üzerine dizin. Geri kalan sarımsakları gelişigüzel ekleyin. Limon tuzu, tuz ve sirkeyi de ekleyip bamyaların üzerini geçecek kadar sıcak suyu kavanoza dökün. Kavanozun kapağını kapatıp ters çevirin ve 1-2 saat vakumlanması için bu şekilde bekletin. 10 gün sonra turşu kıvamına gelen bamyaları kavanozdan çıkarabilirsiniz.

