



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMYA TURŞUSU

Yarım kg. minik bamya
1 su bardağı sirke
1 çay bardağı su
2 çorba kaşığı deniz tuzu
1 çay kaşığı dolusu tane karabiber
4-5 diş sarımsak

Bamyaların tepesini koni şeklinde kestikten sonra iyice yıkayın. 1 kiloluk kavanozun dibine bir çorba kaşığı deniz tuzu dökün. Kabuklarını soyduğunuz sarımsaklardan iki tanesini tuzun üzerine koyun. Bamyaları kavanoza doldurun. Diğer sarımsakları da en üste koyun. Bamyaları kavanoza iyice bastırabilirsiniz. Küçük bir tencerede 1 su bardağı sirke, bir çay bardağı su, 1 çorba kaşığı deniz tuzu ve 1 çay kaşığı tane karabiberi koyun. Bu karışımı 3 dakika kadar kaynatın. Kaynattığınız bu karışımı bamyaların üzerine dökün. Kavanozun ağzını hemen sıkıca kapatın. Kavanozu ters çevirerek bir iki saat bu şekilde dinlendirin. Işık almayan bir yerde kavanozu on gün boyunca bekletin. On günden sonra kavanozu açıp tüketmeye başlayabilirsiniz.

