



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DONDURUCUDA BAMYA SAKLAMA

1 kilo bamy
4 domates
1 yemek kaşığı toz şeker
1 çimdik tuz
1 tatlı kaşığı limon tuzu
Su

Bamyları dondurucuda saklamak için önce her zamanki gibi huni şeklinde temizleyin.

Tencereye su koyup suyu kaynatın.

Su kaynadıktan sonra toz şeker, tuz ve limon tuzunu ekleyin ve karıştırın.

Yıkadığınız bamyları bu suya ekleyin ve hafif sararana kadar haşlayın.

5 dakika haşladıktan sonra süzgeçle alın, soğutun.

Domatesin kabuklarını soyun. Süzülen bamyaya karıştırın.

Buzdolabı poşetlerine bir yemeklik kadar miktarlarda bölün, havasını alın ve dondurucuya ya da buzluğa koyun.

