



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DERİN DONDURUCUDA BAMYANIN SAKLANMASI

- Bamya başları temizlenir,
- yıkılır
- kaynar suda 1 dakika haşlanır,
- süzgece çıkarılır
- hiç suyu kalmayacak kadar süzülür,
- kağıt havluya serilerek kurutulur,
- buzdolabı poşetine konur,
- poşet havası tamamen çıkarılır,
- poşetin ağzı hava almayacak şekilde sıkıca kapatılır.
- derin dondurucuya atılır.

Yukarıdaki maddeler diğer sebzeler için çok uygun bir yol, bamya içinde olur, ama bamya salgısı yüzünden kurutarak saklamak daha iyi bir yol gibi.