

ОВОЩИ

Маринованная бамия с семенами горчицы и чесноком

Молодые стручки бамии, или окры, в маринаде с яблочным уксусом, семенами горчицы и лавровым листом. По рецепту Николь Дандреа-Руссерт из Food Revolution Network.

Автор рецепта: Nichole Dandrea-Russert · Food Revolution Network



ВРЕМЯ

15 минут + не менее 2 дней в холодильнике

КОЛИЧЕСТВО

4 порции

Способ приготовления: Быстрое маринование в уксусе

Сезон и выбор продуктов: Небольшие свежие нежные стручки бамии

Хранение: Храните в холодильнике до 2 месяцев, в чистой закрытой банке.

Ингредиенты

- Примерно 340 г свежей бамии (2 американские мерные чашки; около 12 унций)
- 1 крупный зубчик чеснока, мелко нарезанный
- ½ ч. л. чёрного перца горошком, по желанию
- Около 237 мл органического яблочного уксуса (1 американская мерная чашка)
- Около 237 мл воды (1 американская мерная чашка)
- 1 ч. л. семян горчицы
- 1 лавровый лист
- 1 ст. л. кокосового сахара, по желанию
- ¼ ч. л. соли; при необходимости ещё ¼ ч. л.

Приготовление

1. Наполните банку

Вымойте бамию и сложите в стеклянную банку объёмом около 950 мл (32 американские жидкие унции). Добавьте чеснок и, по желанию, чёрный перец.

ПОДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Источники и история на сайте Fermentarnia
fermentarnia.com



страница 1

РЕЦЕПТ НА САЙТЕ

Маринованная бамия с семенами горчицы и чесноком / продолжение

2. Приготовьте маринад

В кастрюле соедините воду, яблочный уксус, семена горчицы, лавровый лист и соль. По желанию добавьте сахар. Доведите до кипения, варите на слабом огне 5 минут и оставьте остывать.

3. Залейте бамию

Влейте маринад в банку. Встряхните и убедитесь, что все стручки покрыты жидкостью.

4. Дайте настояться

Уберите в холодильник не менее чем на 2 дня. После этого бамию можно подавать.

Примечания

Американская мерная чашка (сир) - примерно 237 мл. Граммы и миллилитры приведены как эквиваленты исходных американских мер; соль не пересчитывается в граммы.

Горчица может вызывать аллергию. Используйте свежую, тщательно вымытую бамию без размягчённых участков. Храните в холодильнике до 2 месяцев.

Как подавать

Подавайте к запечённым блюдам, салатам или на тарелке с другими маринованными овощами.

Под микроскопом

Почему бамия бывает скользкой

Бамия содержит слизистые вещества, богатые полисахаридами: они придают ей характерную вязкость. При нарезании плодов этих веществ выделяется больше. В этом рецепте молодые плоды оставляют целыми, а не измельчают, как для загущения супа.

