

ОВОЧІ

# Маринована бамія (окра) з гірчицею й часником

Молоді стручки бамії в оцтовому маринаді з часником, гірчицею й лавровим листом. Рецепт Nichole Dandrea-Russert із Food Revolution Network.

Автор рецепта: Nichole Dandrea-Russert · Food Revolution Network



ЧАС

15 хвилин + щонайменше 2 дні в холодильнику

КІЛЬКІСТЬ

4 порції

**Спосіб приготування:** Швидке маринування в оцті

**Сезон та інгредієнти:** Свіжі невеликі, ще ніжні стручки бамії

**Зберігання:** Зберігайте в холодильнику в чистій закритій банці до 2 місяців.

## Інгредієнти

- Приблизно 340 г свіжої бамії (12 унцій; у джерелі - 2 американські мірні чашки)
- 1 великий зубчик часнику, дрібно нарізаний
- ½ ч. л. чорного перцю горошком, за бажанням
- Приблизно 237 мл органічного яблучного оцту (1 американська мірна чашка)
- Приблизно 237 мл води (1 американська мірна чашка)
- 1 ч. л. насіння гірчиці
- 1 лавровий лист
- 1 ст. л. кокосового цукру, за бажанням
- ¼ ч. л. солі; за потреби ще ¼ ч. л.

## Приготування

### 1. Наповніть банку

Вимийте бамію. Складіть у скляну банку місткістю близько 950 мл (32 американські рідкі унції) разом із часником і чорним перцем, якщо використовуєте.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

*Natalia Horbach*

Джерела та історія на сайті Fermentarnia  
fermentarnia.com



сторінка 1

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

Маринована бамія (окра) з гірчицею й часником / продовження

## 2. Приготуйте маринад

Змішайте в каструлі воду, оцет, насіння гірчиці, лавровий лист, цукор за бажанням і сіль. Доведіть до кипіння та варіть на слабкому вогні 5 хвилин. Дайте охолонути.

## 3. Залийте бамію

Залийте бамію маринадом. Обережно струсіть банку та перевірте, чи рідина повністю покриває стручки.

## 4. Витримайте в холодильнику

Поставте в холодильник щонайменше на 2 дні перед подаванням.

## Поради

Метричні значення округлено: 1 американська мірна чашка (cup)  $\approx$  237 мл, 12 унцій  $\approx$  340 г, 32 рідкі унції  $\approx$  950 мл. Це не звичайна чашка або склянка довільного об'єму.

Гірчиця - алерген. Беріть свіжу, ретельно вимиту бамію без м'яких ділянок. Зберігайте в холодильнику до 2 місяців.

## Як подавати

Подавайте до запечених страв і салатів або разом з іншими маринованими овочами.

## Під мікроскопом

### Чому бамія буває слизькою

Бамія містить слизисті речовини, багаті на полісахариди: вони надають їй характерної в'язкості. Під час нарізання плодів цих речовин виділяється більше. У цьому рецепті молоді плоди залишають цілими, а не подрібнюють, як для загущення супу.

*Natalia Horbach*

