רכיבים:

1 ק"ג מנגו, מהזן העגול והקשה

100 גרם תבלין עמבה (להשיג בחנויות התבלינים)

מים

מלח

אופן ההכנה:

1. מקלפים וחותכים את המנגו לפלחים וזורקים את הגרעין. מסדרים את הפלחים בצנצנת ודוחסים היטב.

2. ממלאים את הצנצנת במי מלח (1 כפית מלח על כוס מים), סוגרים היטב ומניחים למשך 4-5 ימים.

3. בתום ימי ההשהייה, מעבירים את מי המלח שבצנצנת לכלי נפרד. מוסיפים את תבלין העמבה לקערה ויוצקים מחצית ממי המלח שהפרדנו מפלחי המנגו. (אך לא שופכים את מחצית מי המלח שנותרו).

4. מערבבים היטב את התבלין במי המלח, סוגרים בניילון נצמד ומניחים למשך חצי יום. המים יספגו ותתקבל מעין עיסת תבלינים. אם העיסה סמיכה מדי יש להוסיף מעט ממי המלח הנותרים. אם היא דלילה מדי יש להמתין עוד עד לספיגה נוספת של המים.

5. מעבירים את פלחי המנגו מהצנצנת לקערת התבלינים, מערבבים היטב ומעבירים שוב לצנצנת, סוגרים היטב. כעבור שלשה ארבעה ימים העמבה מוכנה לאכילה.