

M A N S A F T H O R O D O K R A D E I R A

Ingredients

700 gm green okra

2 kilos of meat with bone

2 kilos of tomatoes

spoon of ghee

Cinnamon stick

bay leaf

200 grams tamarind

Frying oil for frying okra

2 cloves of garlic

a spoon and a half of salt

Tannoor bread

green coriander

Directions

اولاً نقوم بغسيل البامية ونضعها على منشفة حتى تجف. لسلق اللحم: نضع في طنجرة السمنة , ورق غار , القرفة , ثم نضع اللحم ونقوم بقلي المكونات قليلاً, ثم نقوم بطحن البندورة بمحضرة الطعام ونضعها على اللحم (نطبخ اللحم مع صوص البندورة منشان تتغنى منيح) ثم ننزل على اللحم التمر الهندي المنحل مع القليل من الماء الساخن (مشان يعطيها طعمة حموضة) وتركهم لمدة ساعة ونصف - ساعتين أي حتى الاستواء, ومن ثم نضيف البامية المقلية , الثوم , الملح ثم نغلق على الوعاء وتركهم لمدة ربع ساعة. طريقة قلي البامية: نقوم بقلي البامية في زيت غمر وحتى يصبح لونها اشقر (ما تقلوها بسمنة لان بتطلع دسمة). طريقة التقديم: نضع في صينية خبز التنور ونفرده على جوانب الصينية ثم نقوم يسكب البامية واللحم ثم نضع عليهم الكزبرة الخضراء للزينة وبعدها تصيح البامية جاهزة.

C H E F O M A R

Bon Apetit!