

# MANSAF THOROD OKRA DEIRA

## Ingredients

2 kilos of tomatoes

spoon of ghee

Cinnamon stick

bay leaf

200 grams tamarind

Frying oil for frying okra

2 cloves of garlic

Tannoor bread

700 gm green okra

2 kilos of meat with bone

a spoon and a half of salt

green coriander

## Directions

اولاً نقوم بغسل 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 تفلوها 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!