

Bamija/okra sa pilecim belim mesom & Chicken file and okra



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **110** min

Sastojci

Potrebno je:

- **3** glavice crnog luka
- **3** cenabelog luka
- **1** prut mladog luka
- **1 kašičica** šarenog bibera
- **1 kašičica** kardamona
- **1 kašičica** ?umbira u prahu
- **1 kašičica** suvog biljnog zacina
- **1** caša domaceg kecapa
- **500 g** bamije (smrznuta/sveza/suva)
- **300 g** pileceg filea
- **2 kašičica** mango chutney
- **2** cašavode (i jos malo dok se kuva)
- **2 kašike** ulja
- **malosoli**

Priprema

Dinstati beli ,crni i mladi crni luk na malo ulja i vode. Dodati kasicicu mlevenog sarenog bibera, kasicicu kardamona, kasicicu djumbira u prahu. Dodati i seckan pileci file, proprziti. Doliti vode i dodati smrznutu bamiju. Bamiju kuvati na srednjoj temperaturi uz dolivanje vode oko 90 minuta.

Dodati casu domaceg kecapa, kasicicu suvog zacina i sve ukuvati. Na kraju dodati i 2 kasicice mango catnija. Poslužiti uz domaci hleb ili slane mafine.

Savet

Bamija je izuzetno zdrava i lekovita namirnica - kod bubrenih tegoba, regulisanja rada creva, sniženja masnoća... Samo činjenica da su je Egipćani rado i često imali na trpezi-sve govori.