

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



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **110 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **3 glavicecrnog luka**
- **3 cenabelog luka**
- **1prut mladog luka**
- **1 kašicicašarenog bibera**
- **1 kašicicakardamona**
- **1 kašicicaumbira u prahu**
- **1 kašicicasuvog biljnog zacina**
- **1 cašadomaceg kecapa**
- **500 gbamije** (smrznuta/sveza/suva)
- **300 gpileceg filea**
- **2 kašicicamango chutney**
- **2 cašavode** (i jos malo dok se kuva)
- **2 kašikeulja**
- **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.Posluzitи uz domaci hleb ili slane mafine.

Savet

Bamija je izuzetno zdrava i lekovita namirnica - kod bubrežnih tegoba, regulisanja rada creva, sniženja masnoa... Samo injenica da su je Egipani rado i esto imali na trpezi-sve govori.