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

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 اللحمة: نضع في طنجرة السمنة , ورق غار , القرفة , ثم نضع اللحمة ونقوم بقلي المكونات قليلاً، ثم نقوم بطحن البندورة بمحضرة الطعام ونضعها على اللحمة (نطبخ اللحمة مع صوص البندورة منشان تتغنغ منيح) ثم ننزل على اللحمة التمر الهندي المنحل مع القليل من الماء الساخن (مشان يعطيها طعمة حموضة) ونتركهم لمدة ساعة ونصف - ساعتين أي حتى الاستواء، ومن ثم نضيف البامية المقلية , الثوم , الملح ثم نغلق على الوعاء ونتركهم 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 واللحمة ثم نضع عليهم الكزبرة الخضراء للزينة وبعدها تصبح البامية جاهزة.

C H E F O M A R

Bon Apetit!