

بامية بالبصل المقلي



إعداد

1. تُشذب البامية وتُقطع إلى شرائح طولية ثم تُقلَى في الزيت الساخن حتى تصبح طرية. تُنزع عن النار وتترك جانباً في صحن منفصل. يُضاف البصل في نفس المقلاة ويُقلَى بكمية الزيت المتبقية حتى يصبح لونه ذهبياً.
2. يُضاف معجون الزنجبيل والثوم والفلفل الأخضر الحريف إلى خلطة البهارات الهندية من ماجي، والماء، ثم تُضاف البامية إلى المقلاة مرة أخرى.
3. تُطهى لمدة 5 دقائق إضافية على نار متوسطة الحرارة حتى يُغطى البصل والبامية بالصلصة. تُزين بأوراق الكزبرة وتُقدم.

المكونات

- غ بامية
- م ك زيت نباتي
- غ بصل
- غ زنجبيل طازج، مفروماً
- غ فلفل أخضر حار، مقطع
- مغلف خلطة البهارات الهندية من ماجي®
- كوب ماء
- غ أوراق الكزبرة المفرومة

25 الدقائق

حصص 1

85.66 غ	Carbohydrates
524.62 كيلو سعرة حرارية	Energy
17.93 غ	Fats
27.61 غ	Fiber
17.42 غ	Protein
11.91 غ	Saturated Fats
62.58 مغ	Sodium
24.21 غ	Sugars