

## بامية



## المكونات

- غ لحم الغنم، مفروماً
- م ك زيت زيتون
- م ك معجون الطهي بالكزبرة والثوم من ماجي®
- م ك معجون الطماطم
- أكواب ماء
- غ بامية مثلجة
- م ك الخل أو عصير الليمون

## إعداد

1. في مقلاة عميقة، تشوّح قطع لحم الغنم مع زيت الزيتون على نار متوسطة إلى عالية حتى يصبح لونها ذهبياً.
2. تُضاف 3 ملاعق طعام كبيرة من معجون الطهي بالكزبرة والثوم من ماجي® ويُحرك المزيج ويُترك لمدة دقيقتين.
3. يُضاف معجون الطماطم والماء والبامية ويترك المزيج لمدة 20 دقيقة حتى ينضج اللحم وتذبل البامية.
4. تُقدم البامية في طبق ويُضاف عليها عصير الليمون. يُقدم بجانبها الأرز الأبيض أو الخبز العربي.

30 الدقائق

أشخاص 6

211.01 غ	Carbohydrates
1229.57 كيلو سعرة حرارية	Energy
31.47 غ	Fats
46.16 غ	Fiber
63.94 غ	Protein
11.61 غ	Saturated Fats
694.65 مغ	Sodium
131.39 غ	Sugars