

## طريقة عمل مرق اللحم مع الباميه



10 يوليو 2018 - 13:30

### المكونات

بصل مفروم فرماً ناعماً - 1

لحم بقر أو غنم مقطّع إلى مكعبات صغيرة - 400 غرام

بامية مقمّعة - كوبان ونصف

طماطم مهروسة - 3

معجون طماطم - ملعقتان صغيرتان

زيت نباتي - نصف كوب

لومي - 2

بهارات مشكلة - ملعقة صغيرة

قرفة - 3 عيدان

فلفل أسود مطحون - رشة

ملح - بحسب الرغبة

طريقة العمل

- 1- سخني ربع كوب من الزيت النباتي في قدر على النار، واقلي فيه البصل حتى يذبل.
- 2- أضيفي البهارات المشكلة ومكعبات اللحم إلى القدر وقبلي لـ 3 دقائق، ثم أضيفي الطماطم، خففي النار واتركيها حتى تكثف الصلصة قليلاً.
- 3- أضيفي اللومي، الملح، القرقة والفلفل الأسود، ومعجون الطماطم مع لتر من الماء.
- 4- بعد مرور 30 دقيقة، سخني الكمية المتبقية من الزيت في قدر ثانية على نار متوسطة، واقلي البامية حتى تذبل.
- 5- ضعي البامية فوق اللحم، واتركي القدر على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة إضافية.