

بامية مقلية بسرعة على الطريقة اللبنانية



30 min. مدة التحضير:

الصعوب: متوسط

(المكونات 4 أشخاص)

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

- 500 مل م 50 كوبيد توميوز
- المكونات
 - البامية المقطعة 100 جرام
 - السماق/اللفل الحار 1 ملعقة كبيرة من مسحوق
 - أوراق كزب للتزيين
 - بصلة مفرومة 1
 - زيت الزيتون 2 ملعقة كبير
 - مفروم من الثوم 1 فص



التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في مقلاة، ثم يُضاف إليه الثوم المفروم والبامية المقطعة، ويُطهى على نار هادئة، بعد ذلك يُضاف إليه صلصة طماطم بومي، ويُمزج جيداً، ثم يُضاف إليه مسحوق الفلفل الحار أو مسحوق السماق حسب اختيارك، بعد ذلك يُطبخ في وعاء مغطى، ويُترك إلى أن يمتص النكهة، ويُزين بأوراق الكزبرة المفرومة.