



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Bhindi masala bez cukru - przepis

Okrę osuszamy przed krojeniem. Najpierw podsmażamy ją osobno.

Składniki

Okra

- 250 g młodej okry
- 3 łyżki oleju
- ½ łyżeczki kminu
- 2 średnie cebule, drobno posiekane
- 1 nacięte zielone chili
- ¾ łyżki pasty imbirowo-czosnkowej
- 2 średnie pomidory bez pestek, posiekane
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ½-1 łyżeczka mielonego chili
- ¾-1 łyżeczka garam masala
- ¾ łyżeczki mielonej kolendry
- ½ łyżeczki kasuri methi
- 6 łyżek wody
- 2 łyżki liści kolendry

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Umyj i całkowicie osusz okrę. Odetnij końce; pokrój na kawałki ¾ cala, nie drobniej. Wycieraj śluz z noża papierem.
2. Na 1½ łyżki oleju smaż okrę 5-7 minut na średnim ogniu, mieszając, aż straci śliskość. Przełóż na talerz.
3. Rozgrzej pozostałe 1½ łyżki oleju; wsyp kmin. Gdy strzela, zrumień cebulę z zielonym chili. Dodaj pastę na 2 minuty, potem pomidory z solą; rozgotuj.

4. Wsyp chili, kurkumę, garam masala i kolendrę. Smaż, aż masa odchodzi od ścianek. Dodaj 6 łyżek wody; wymieszaj, zagęść.
5. Sprawdź sól. Dodaj kasuri methi i okrę. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu do miękkości. Odkryj; odparuj nadmiar wilgoci. Posyp kolendrą.

Źródło przepisu: <https://www.indianhealthyrecipes.com/bhindi-masala-recipe/>