

Бамия с куриным филе

Автор: Мухаббат
08.08.2011 13:45 -



Молодые стручковидные завязи бамии- ценный диетический и лекарственный продукт. В стручках (коробочки удлиненной формы, напоминающие дамские пальчики) содержится немало питательного белка, достаточное количество аскорбиновой кислоты, и, что особенно ценно, при приготовлении мякоть выделяет растительную слизь, которая

Бамя с куриным филе

Автор: Мухаббат
08.08.2011 13:45 -

очень важна при лечении различных гастритов и язвенной болезни.
Перед использованием в пищу со стручков удаляют плодоножку и тщательно промывают. Готовится бамя очень быстро, поэтому в блюда нарезанные кусочки кладут в последнюю очередь.

Итак, в подсоленную кипящую воду опустить бамию (длинные стручки разрезать пополам) и варить буквально 2 минуты (не переваривать!). Откинуть на дуршлаг.

Куриное филе нарезать и обжарить на оливковом или растительном масле до румяности, добавить порезанный репчатый лук, через минут 5 добавить порезанный болгарский перчик разных цветов, тушить минут 10. Помидоры очистить от кожицы, порезать и добавить к куриному филе с овощами. Посолить, поперчить, добавить немного молотого мускатного ореха и тушить до готовности. В конце добавить отваренную бамию и прогреть еще минут 5.

{jcomments on}