

Mâncare picantă de bame

Rețetă – fel principal

Porții: 2

Timp de preparare: aprox. 1 h

Dificultate: medie



Bamele sunt fructe, consumate în special ca legume, bogate în vitamine și minerale. În România, bamele se cultivă încă din anii '40, iar în ultima vreme au început să crească din nou în popularitate. Bunica te îndeamnă să cauți bamele prin piețe și te îmbie să încerci combinații noi de gusturi. Ce-ai zice de o porție de bame picante, în stil indian? Bunica are rețeta și te provoacă să o încerci.

Ingrediente:

350 g bame spălate și curățate

2 cepe albe medii, tăiate julien

1 lingură de pastă de ghimbir și usturoi

1 ardei iute, curățat și tocat mărunt

Zeama de la o lămâie

1/2 linguriță chimion măcinat
1 linguriță coriandru măcinat
3 linguri ulei Untdelemn de la Bunica Vitamina D
170 ml apă
Sare, după gust

Cum se prepară:

1. Curăță bamele de cotor și taie-le vârful. Apoi, taie restul bamei în bucățele mici de aproximativ un centimetru.
2. Mixează într-un blender una dintre cepele tăiate julien cu ardeiul iute, pasta de ghimbir și usturoi și 70 ml apă până obții o pastă. Adaugă condimentele și continuă să mixezi până ce toate ingredientele se omogenizează.
3. Într-o oală, încinge cele 3 linguri de ulei și călește la foc mic cea de-a doua ceapă până devine ușor translucidă. Adaugă pasta de ardei, ghimbir și usturoi, călește totul pentru încă 2 minute, apoi adaugă bamele, cele 100 ml de apă rămasă și zeama de la o lămâie.
4. Acoperă oala cu un capac. Lasă totul la fiert pentru încă 10 minute, apoi stinge focul.

Mâncarea de bame o poți servi alături de o porție de orez alb sau sălbatic, pentru o seară ușor atipică, în stil indian. Poftă bună!