

طرز پخت «خوراک بامیه» به سبک مردم افغانستان

بامیه افغانی یکی از غذاهای سنتی و محبوب افغانستان است که به دلیل طعم و عطر دلپذیرش در سراسر جهان شناخته شده است. این غذا با بامیه تازه، پیاز، گوجه فرنگی، ادویه جات و روغن پخته می شود.

مواد لازم

بامیه	۷۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد بزرگ
گوجه فرنگی	۳ عدد
سیر	۳ حبه
روغن	۱۰۰ میلی لیتر
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک	۱ و نیم قاشق چایخوری
فلفل سیاه	۱/۲ قاشق چایخوری
زردچوبه	۱/۲ قاشق چایخوری
تخم گشنیز	۱ قاشق چایخوری
فلفل قرمز	۱/۲ قاشق چایخوری
آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری
آب	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

ابتدا بامیه ها را بشویید و انتهای آنها را جدا کنید. سپس بامیه ها را به صورت افقی به دو قسمت تقسیم کنید.

پیاز را پوست بگیرید و نگینی خرد کنید. سیر را نیز پوست بگیرید و رنده کنید.

روغن را در یک قابلمه بزرگ گرم کنید و پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود.

سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا طلایی شود.

رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ آن باز شود.

گوجه فرنگی‌ها را پوست بگیرید و پوره کنید و به قابلمه اضافه کنید.

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، تخم گشنیز و فلفل قرمز را اضافه کنید و هم بزنید.

بامیه‌ها را اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه تفت دهید.

آب و آب لیمو را اضافه کنید و بگذارید غذا به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد.

بامیه افغانی شما آماده است. آن را با برنج یا نان سرو کنید.

نکاتی برای تهیه بامیه افغانی

- برای اینکه بامیه‌ها نرم شوند، می‌توانید آنها را قبل از پخت به مدت ۳۰ دقیقه در آب نمک خیس کنید.
- اگر بامیه‌ها خیلی سفت هستند، می‌توانید آنها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید و سپس در قابلمه بریزید.
- برای اینکه بامیه‌ها حالت ژله‌ای پیدا نکنند، آنها را بیش از حد نپزید.
- می‌توانید به بامیه افغانی گوشت چرخ کرده، مرغ یا ماهی اضافه کنید.
- در برخی دستورها از پودر زیره و ادویه کاری استفاده می‌شود.