

Guisado De Okra (Marigha Bamia)

16 porciones

Bamia o bamiya es un guisado de Oriente Medio, tradicionalmente hecho con okra y tomates. El plato a menudo se cocina con pollo o cordero y se sirve con arroz o pan.

- 6 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1 libra de okra fresca, frotada suavemente con agua corriente fría, picada o entera*
- 1 cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua, picada
- 1 libra de pechugas de pollo, sin piel y sin hueso, cortadas en cubos
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 lata (29 oz) de salsa de tomate
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas de sal (opcional)
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de cilantro fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado y dividido



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla grande, caliente tres cucharadas de aceite a fuego medio. Agregue la okra y las cebollas. Cocine por 10 minutos.
3. Retire las verduras de la olla y reserve.
4. Caliente 3 cucharadas adicionales de aceite de oliva en la misma olla y agregue el pollo. Lávese las manos después de manipular pollo crudo. Cocine durante cinco minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F, medida con un termómetro para alimentos.
5. Agregue el ajo y cocine por cuatro minutos.
6. Agregue la okra y la cebolla cocidas, la salsa de tomate, el agua, la sal (si lo desea), la pimienta y la mitad del cilantro. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.
7. Espolvorea con el cilantro restante y sirve con pan o arroz.
8. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas:

*Se puede usar okra congelada en lugar de okra fresca.

Información nutricional por porción (½ taza): Calorías 110, Grasa total 6g, Grasa saturada 1g, Colesterol 20mg, Sodio 310mg, Carbohidratos totales 6g, Fibra 2g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 8g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 8%.

Fuente: Esta receta fue adaptada de yezidisinternational.org.