



برام البامية الحارة باللحم المفروم

المكونات:

٥٠٠ ج لحم مفروم - ٥٠٠ ج بامية مقطعة حلقات صغيرة - حبة بصل كبيرة مفرومة
٤ فصوص ثوم مدقوق - ملعقتين كبيرتين صلصة الهريسة الحارة وادي فود - ربع
ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة - ربع ملعقة صغيرة حبهان مطحون - ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود - ٢ حبة طماطم مفرومة - ٣ ملاعق كبيرة صلصة
طماطم وادي فود - ملعقتين كبيرتين زيت زيتون وادي فود - ملعقة كبيرة عصير
ليمون - كوبين ونصف مرق ساخن

طريقة التحضير:

يشوح البصل مع زيت الزيتون في طاسة على النار، يضاف اللحم ثم الثوم ويقلب الكل جيدا.
تضاف البامية، عصير الليمون ثم يهر المزيج بالملح والفلفل.
تضاف الكزبرة الناشفة والحبهان، الطماطم المفرومة، صلصة الطماطم والهريسة ثم
يقلب المزيج.
يسكب المزيج في برام الفرن ثم يسقى بالمرق الساخن.
يخبز البرام في فرن ساخن مدة ساعة على حرارة هادئة ثم يقدم مع الرز الابيض بالهنا والشفا.

