

רכיבים:

½ ק"ג במיה טרייה וקטנה

5 עגבניות בשלות, חתוכות לקוביות

מיץ מ 4-5 לימונים

6 שיני שום קלופות

¼ כוס שמן זית

2 כפות נענע או כוסברה קצוצה (או גם וגם

1 כף סומאק טחון (לא חובה)

מלח ,פלפל

1 כפית סוכר

אופן ההכנה:

1. שוטפים את הבמיה היטב במסננת ומניחים לייבוש בשמש (או מפוזרת על מגבת) למשך לפחות שעה. היבוש יפחית את הריריות של הבמיה.

2. חותכים את העוקצים של תרמילי הבמיה מבלי לחשוף את החלל הפנימי שלהם (זהו בדיוק השלב שבו אנחנו נפרדים מהעצלנים והפחדנים, אבל האמינו לי, מדובר בתרפיה אמיתית).

3. מחממים את השמן בסיר כבד על אש גבוהה ומטגנים את השום כשתי דקות. מוסיפים את הבמיה ומטגנים בערבוב כחמש דקות עד שהבמיה נחרכת קלות ומקבלת מעט כתמי טיגון חומים. לא להגזים.

4. מוסיפים את שאר החומרים, מביאים לרתיחה, מעבירים לאש קטנה, מכסים ומבשלים במשך 15-20 דקות.

הערה:

מגישים חם, פושר או קר. חם עם אורז, פושר עם יוגורט או אורז, וקר עם עוד מיץ לימון או יוגורט.