

Okra



Sirve:

5 - 6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Raj & Kewal Singh
Consultor Saladmaster
[Agregar un Comentario](#)

1 diente de ajo,
rallado con Cono #1
1 cebolla mediana,
cortada con Cono #4
1 cucharadita de
jengibre fresco, rallado
4 onzas de
chiles verdes picados, o al gusto
1 tomate, picado
1 pizca de
sal, opcional
garam masala, al gusto, opcional
cúrcuma en polvo, al gusto, opcional
1 libra de
okra, picada
(454
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio.
2. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el ajo y dora. Añade la cebolla, el jengibre y los chiles. Deja la tapa semi abierta para permitir que la mezcla se dore.
3. Cuando la mezcla se haya dorado, añade los tomates y una pizca de sal, el garam masala y la cúrcuma.
4. Añade la okra y cocina a fuego lento durante unos 15 - 20 minutos hasta que la okra esté tierna.

Información nutricional por ración

Análisis calculado para 5 raciones

Calorías: 50

Grasa Total: 0g

Grasa 0g

Saturada:**Colesterol:** 0mg**Sodio:** 158mg**Carbohidratos:** 11g**Fibra** 4g**Dietética:****Azúcar:** 3g**Proteína:** 3g