

## Okra w pomidorach



### ANOCEK



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>okra</b>	400 g
<b>ocet</b>	2 łyżki
<b>czosnek ząbki</b>	3 sztuki
<b>pomidory z puszki pokrojone</b>	200 ml
<b>mielona kolendra</b>	1/2 łyżeczki
<b>cukier trzcinowy</b>	1 łyżeczka
<b>sól i pieprz</b>	do smaku
<b>oliwa</b>	do smażenia
<b>natka pietruszki</b>	1 łyżka
<b>cebula</b>	1/2 sztuka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyj okrę i odetnij twarde końcówki. Pokrój okrę na kawałki o długości ok. 2 cm. Zagotuj ok. 1/2 litra wody, dodaj ocet. Wrzuć przygotowaną wcześniej okrę i gotuj ok. 3-4 minuty. Okrę wyjmij z wody i opłucz.

Na patelni rozgrzej oliwę. Smaż posiekaną cebulę i czosnek, dodaj kolendrę. Po chwili dodaj pomidory z puszki i okrę. Oprósz całość solą i pieprzem, dodaj cukier trzcinowy i gotuj przez ok. 10-15 minut. Na końcu do sosu dodaj posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj całość. Gotowe.