



# Bosnië-Herzegovina

## **Bamija**

### *Rundvlees met okra*

350 gr. rundvlees  
50 gr. okra  
1 ui  
1 wortel  
boter  
azijn  
zout  
peperkorrels  
1 el. cayennepeper  
vegeta

Snij het vlees in kleine blokjes en bak het in 2 el. boter aan alle kanten goed bruin. Doe er de gesneden uien en de wortelen bij en bak verder tot de uien zacht worden. Giet er wat water bij, net genoeg zodat het vlees onder staat, breng het aan de kook en laat het op een heel zacht vuurtje pruttelen tot het vlees zacht is.

Kook ondertussen de okra's in water met een of twee el. azijn, ongeveer 15 minuten. De azijn is nodig om te zorgen dat de okra niet uit elkaar valt en niet gaat plakken.

Wanneer het vlees bijna gaar is doe je er de (uitgelekte) okra bij, een theelepel zout, wat peperkorrels en een eetlepel cayennepeper. Kook het nog eens 15 minuten op een lage temperatuur. Tegen het einde kruid je het met een eetlepelje vegeta.

Eet er brood of proja bij. Lekker soppen in de zoete, dikke saus.