



## Montenegro

### **Bamije na Ulcinjski način**

#### *Kalfsvlees met okra*

1 kg. kalfsvlees (b.v. van de schouder)  
1 grote ui  
zout  
½ el. chilipoeder  
150 gr. tomaten  
2 el. verse peterselie, fijngehakt  
300 gr. okra  
1 ui  
zout en peper  
1 tl. gemalen piment  
2 tl. gedroogde oregano  
1 ferme teen knoflook, fijngehakt

Ontbeen het vlees (als de slager dat nog niet heeft gedaan) en snij het in blokjes. Hak de ui en de tomaten aan stukken en doe ze samen met het vlees in een pan. Kruid het met zout en het chilipoeder en giet er zoveel water bij dat het allemaal netjes bedekt is. Breng het aan de kook en laat het op een laag vuurtje pruttelen tot het vlees mooi zacht is, zo'n 50 - 60 minuten.

Terwijl het vlees zachtjes gaar wordt maak je de okra's: Doe ze in een pan met licht gezouten water en kook ze een kwartiertje, tot ze zacht zijn. Ondertussen bak je de ui in een andere pan in wat olie glazig. Doe er het gehakte teentje knoflook bij en laat het nog een minuutje doorbakken. Kruid het met zout, peper, oregano en piment. Giet de okra af en doe het bij de gebakken ui.

Doe het vlees met de tomatensaus nu over in een ovenschaal, roer er de okra's door en zet het in een op 200°C. voorverwarmde oven. Bak het vijf minuten en serveer het lekker heet, bestrooid met de gehakte peterselie.  
Lekker met b.v. rijst of pasta.