

## RESTAURANT REHMAN

Carrer de Mas Marí, 103

Cuina indopakistanesa

### L'OCRA

L'ocra –també anomenada *gombo*, *gumbo* o *ocro*– és una planta emprada des de fa 4.000 anys. En anglès se la coneix com a *lady's fingers* («dits de senyora»). El seu ús està molt més popularitzat als Estats Units i Àsia que no pas a Europa.

De l'ocra se'n menja el fruit, que és utilitzat com a verdura –bullida, fregida o arrebossada– o espècia. L'ocra combina bé amb productes com ara el tomàquet, la ceba, l'albergínia, el curri, l'orenga, la llimona o el vinagre. Una de les seves característiques és que desprèn una substància gelatinosa útil per espessir tant sopes com estofats.

L'ocra té propietats diürètiques. Les seves fulles i arrels permeten tractar afeccions de gola, els refredats i la tos.

# Ocra al curri



## RECEPTA

### ▶ **INGREDIENTS**

1 quilo d'ocra natural (o dos pots d'ocra en conserva)  
2 tomàquets  
1 ceba gran o dues de mitjanes  
1 cullereta de curri  
1 cullereta de comí  
Mitja cullereta de cúrcuma  
Pebre vermell picant al gust  
Oli  
Sal



Mitjana



1 hora



Alt

### ▶ **PREPARACIÓ**

Poseu oli en una cassola.  
Fregiu-hi l'ocra fins que estigui cuita. Retireu-la i reserveu-la en un recipient.  
En el mateix oli, fregiu-hi la ceba i el tomàquet triturat amb les espècies i la sal, i afegiu-hi una mica d'aigua. Deixeu que es vagi fent.  
Quan tingueu una salsa homogènia, afegiu-hi l'ocra.  
Coeu-ho tot durant cinc minuts. No deixeu de remenar la salsa i aneu amb compte que no es trenqui l'ocra.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu