

20 Νοεμβρίου 2014

Χταπόδι με μπάμιες στο φούρνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία-Food Styling: Αντωνία Κατή

- **Μερίδες :** 4
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 15m
- **Χρόνος ψησίματος :** 2:0 h
- **Έτοιμο σε :** 2:15 h

Οι κρητικοί μαγειρεύουν τις μπάμιες με ροφό, αλλού στην Ελλάδα θα τις βρεις με πεταλίδες ή καλαμαράκια. Γεγονός είναι, πως η μπάμια -φρέσκια ή κατεψυγμένη- παντρεύεται ιδανικά με τις θαλασσινές γεύσεις.

Υλικά

- 1 χταπόδι, περίπου 1 κιλό
- 500γρ. μπάμιες
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 πιπεριές κέρατο, σε ροδέλες
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2-3 ντομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες, χωρίς το φλούδι τους ή 1 συσκευασία κονκασέ
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ κουτ. γλυκού κύμινο
- 1 κουτ. γλυκού ρίγανη
- 1 κουτ. σούπας κοφτή ζάχαρη
- 3 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Βάζετε το χταπόδι σε μια κατσαρόλα και το βράζετε σε χαμηλή φωτιά σκέτο στα δικά του ζουμάκια, προσθέτοντας μόνο λίγο αλάτι, μέχρι να μαλακώσει. Μόλις είναι έτοιμο, το αφήνετε λίγο να κρυώσει και μετά το κόβετε σε μεγάλα κομμάτια.

Βήμα 2

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Σε μια λεκάνη ρίχνετε όλα τα υλικά της

συνταγής και τα ανακατεύετε καλά με τα χέρια για να ενωθούν τα αρώματα και οι γεύσεις.

Βήμα 3

Μεταφέρετε το φαγητό σε ταψί ή σε γάστρα και το ψήνετε για 45-60 λεπτά στο φούρνο, ανακατεύοντας μια - δυο φορές στη διάρκεια του ψησίματος. Σερβίρετε το φαγητό ζεστό πασπαλίζοντας με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Συνταγή: Ελένη Ψυχούλη

Πηγή: olivemagazine.gr