

31 Ιουλίου 2015

Μπάμιες με ξινόχοντρο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[mpamiesksinoxontro_3244579466b2669615056644b62b1719](#)

Υλικά

μπάμιες: 1 κιλό

ξινόχοντρο (σιτάρι χοντροσπασμένο): 3/4 φλιτζανιού

ντομάτα στον τρίφτη: 500 γρ.

ελαιόλαδο: 2 φλιτζάνια

κρεμμύδι ψιλοκομμένο: 1/2 φλιτζανιού

κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα.

σκόρδο ψιλοκομμένο: 2 κουταλάκια του γλυκού

μαϊντανός ψιλοκομμένος: 3 κουταλιές της σούπας

μάραθος ψιλοκομμένος: 3 κουταλιές της σούπας

πάπρικα: 1 κουταλάκι του γλυκού

πιπερίτσα (προαιρετικά): 1 μικρή καυτερή

μπαχάρι: μερικούς κόκκους

κρασί λευκό ξηρό: 1/2 φλιτζάνι

αλάτι: λίγο

πιπέρι: φρεσκοτριμμένο

Mix & Match

Λαδερό φαγάκι, γεμάτο γεύση με σπιτίσια αίσθηση. Είναι εξαιρετικά ευέλικτο, αφού αναλόγως με τα κέφια μπορεί να συνδυαστεί με ένα παχύ λευκό κρασί, όπως το Chardonnay, με ένα δροσερό ροζέ όπως το Αγιωργήτικο ή το Cabernet ή τέλος με ένα σχετικά φρέσκο κόκκινο, όπως ένα ελαφρύ Merlot ή ένα Αγιωργήτικο.

Προετοιμασία: 30 λεπτά Μαγείρεμα: 1 ώρα και 15 λεπτά Μερίδες: 6 Δυσκολία: εύκολο

Πηγή: icookgreek.com