26 Οκτωβρίου 2015

Μπάμιες στο φούρνο με ντομάτα, δυόσμο και φέτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Τις έχουμε συνηθίσει μαγειρευτές, όμως στο φούρνο κρατάνε το σχήμα τους, δεν «σαλιώνουν», ενώ αποκτούν και τη βαθιά νοστιμιά του ψητού.

Υλικά

- 1 κιλό φρέσκες μπάμιες
- 1/3 φλιτζ. τσαγιού ξίδι από κόκκινο κρασί
- 2/3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1/2 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 500 γρ. ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες (με τα υγρά τους)
- 1 φλιτζ. τσαγιού φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο σε ροδελίτσες ή η ίδια ποσότητα σε ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο τα φύλλα από 1 μάτσο δυόσμο, χοντροκομμένα ή 1½ κουτ. σούπας ξερός, τριμμένος 300 γρ. φέτα, θρυμματισμένη με το πιρούνι σε μέτρια κομμάτια αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Προετοιμασία 30΄ Μαγείρεμα περίπου 1 ώρα

Διαδικασία:Πλένουμε τις μπάμιες και τις στραγγίζουμε. Τις καθαρίζουμε ως εξής: μ’ ένα κοφτερό μαχαιράκι «ξεφλουδίζουμε» το κοτσανάκι γύρω-γύρω, αφήνοντας

έναν κώνο, χωρίς να ανοίξουμε τρύπα προς το εσωτερικό και τα σπόρια, για να μη διαλυθεί ο καρπός. Βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο το μισό ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί, ρίχνουμε τις μπάμιες και τις σοτάρουμε για 5 λεπτά. Ανακατεύουμε απαλά με μια ξύλινη κουτάλα ή κουνάμε απλώς το σκεύος για να μη διαλυθούν. Κατόπιν ρίχνουμε το ξίδι και, όταν σχεδόν εξατμιστεί (μετά περίπου 3 – 4 λεπτά), ρίχνουμε τη ζάχαρη. Με αυτόν τον τρόπο περιορίζουμε τη βλέννα που βγάζουν οι μπάμιες. Μόλις ροδίσουν, αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά και τις ρίχνουμε σε ένα μεσαίου μεγέθους ταψί. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170° C. Προσθέτουμε στο ταψί την ντομάτα, το κρεμμύδι, τη φέτα, το δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό, ανακατεύουμε απαλά, σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 40 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε το ταψί και ψήνουμε για 10 λεπτά ακόμη. Αφήνουμε λίγο να σταθούν, περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο (1/3 φλιτζ. τσαγιού) και σερβίρουμε.

Στα ποτήρια μας

- Ντομάτα, φέτα, δυόσμος και οι ιδιαίτερες μπάμιες μάς οδηγούν σε μια δροσερή Μαντινεία.

Πηγή: gastronomos.gr