

Μπάμιες στο φούρνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



- **Μερίδες:** 4
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 40΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 1:25 ΄
- **Έτοιμο σε:** 2:5 ΄

Δημήτρης Σκαρμούτσος

Οι μπάμιες είναι ένα πολύ ιδιαίτερο φαγητό. Δεν αρέσει σε πολλούς γιατί στο μαγείρεμα αποκτούν ελαφρώς γλοιώδη υφή, αν όμως είστε προσεκτικοί στο καθάρισμά τους, γίνονται πραγματικά πεντανόστιμες.

Υλικά

- 1 κιλό μπάμιες φρέσκες, καθαρισμένες
- 60ml ελαιόλαδο
- 1 φλιτζανάκι του καφέ μηλόξιδο
- Για τη σάλτσα
- 70ml ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια μέτρια ξερά, ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 400γρ. ντομάτες ώριμες, ξεφλουδισμένες και πολτοποιημένες
- ½ φλιτζάνι λιαστές ντομάτες από βαζάκι, διατηρημένες σε ελαιόλαδο, καλά στραγγισμένες, σε λεπτές λωρίδες

- 1 κουτ. γλυκού πελτέ ντομάτας
- 1 φύλλο δάφνης
- 100ml Μαυροδάφνη ή 100ml νερό
- ½ κουτ. γλυκού κοφτό ζάχαρη άσπρη
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βήμα 1

Βάζετε σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο το ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί ρίχνετε τις μπάμιες και τις σοτάρετε για 5 λεπτά. Ανακατεύετε απαλά με μια ξύλινη κουτάλα ή κουνάτε απλώς το σκεύος για να μην διαλυθούν οι μπάμιες.

Βήμα 2

Στη συνέχεια ρίχνετε το ξίδι και συνεχίζετε το σοτάρισμα για 3 - 4 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί. Με αυτόν τον τρόπο περιορίζετε τη βλέννα που βγάζουν οι μπάμιες. Μόλις ροδίσουν, αποσύρετε το σκεύος από τη φωτιά και τις ρίχνετε σε ένα μεσαίου μεγέθους ταψί.

Βήμα 3

Ετοιμάζετε και τη σάλτσα: σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά για 3 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε το σκόρδο, σοτάρετε για μισό λεπτό και ρίχνετε αμέσως τη Μαυροδάφνη ή το νερό, τις πολτοποιημένες φρέσκες ντομάτες, τις λιαστές και τον πελτέ. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι, ανακατεύετε και σιγομαγειρεύετε για 10-15 λεπτά.

Βήμα 4

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Αδειάζετε τη σάλτσα στο ταψί με τις μπάμιες, ανακατεύετε και σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο ειδικό για ψήσιμο στο φούρνο ή λαδόκολλα. Ψήνετε τις μπάμιες για 30 λεπτά, αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο και ψήνετε για άλλα 30 λεπτά μέχρι το φαγητό να μείνει με το κοκκινιστό λαδάκι του, σχεδόν χωρίς υγρά. Σερβίρετε τις μπάμιες χλιαρές ή ζεστές, μαζί με λευκό πιλάφι ή σκέτες, αν προτιμάτε.

Tip: Όταν καθαρίζετε τις μπάμιες, κόβετε κωνικά το κοτσανάκι τους, φροντίζοντας να μην το τρυπήσετε και να μην σχίσετε τον κορμό της μπάμιας γιατί θα «σαλιώσει» στο μαγείρεμα, δηλαδή θα βγάλει το γλοιώδες εσωτερικό της.

Πηγή: olivemagazine.gr