

Μπάμιες φούρνου με ροδέλες ντομάτας και πιπεριές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[mpamies-fournou-me-rodeles-tomatas-piperies_exo-430x575](#)

Καλοκαιρινά χρώματα και «στρώματα» γεύσεων σε ένα εντυπωσιακά όμορφο πιάτο.

Μερίδες:Μερίδες: 5-6 Χρόνος προετοιμασίας:20΄ Χρόνος μαγειρέματος:1:20΄
Έτοιμο σε:1:40΄

Υλικά

- 1 κιλό μπάμιες καθαρισμένες (φρέσκες ή κατεψυγμένες)
- 3 ντομάτες ώριμες, μέτριες, σε λεπτές ροδέλες
- 1 πιπεριά Φλωρίνης, σε λεπτές λωρίδες
- 1 πιπεριά πράσινη, σε λεπτές λωρίδες
- 1/3 φλιτζανιού ξίδι
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, σε λεπτές φέτες
- 1 κρεμμύδι μέτριο, ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ½ κουτ. γλυκού ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Τοποθετείτε τις μπάμιες σε ταψί σε μια στρώση. Τις ραντίζετε με το ξίδι και τις πασπαλίζετε με αλάτι. Τις αφήνετε για 30 λεπτά (καλύτερα στον ήλιο αν είναι δυνατόν) και μετά τις ξεπλένετε με λίγο νερό.

Τις στρώνετε ομοιόμορφα στη σειρά σε μακρόστενο ταψί. Αν χρειαστεί, φτιάχνετε και δεύτερη στρώση.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Σοτάρετε το σκόρδο και το κρεμμύδι στο μισό λάδι μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα. Τα στρώνετε πάνω από τις μπάμιες. Τοποθετείτε τις ντομάτες από πάνω σε μια στρώση ακουμπώντας τη μια ροδέλα πάνω στην άλλη μισή (σαν βεντάλια). Πασπαλίζετε με αλάτι, πιπέρι και τη ζάχαρη. Στρώνετε πάνω από τις ντομάτες εναλλάξ και σταυρωτά τις πράσινες και τις κόκκινες λωρίδες των πιπεριών. Σκορπίζετε από πάνω το μαϊντανό και περιχύνετε το φαγητό με το υπόλοιπο λάδι.

Ψήνετε στο φούρνο για 1 ώρα και 10 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Ελέγχετε τα υγρά κατά τη διάρκεια του ψησίματος και, αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό.

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Γεωργία Κοφινά

Πηγή: olivemagazine.gr