

3 Ιουλίου 2020

Μπάμιες λαδερές

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





ΥΛΙΚΑ

- 1250 γρ. μπάμιες
- Αλάτι κατά βούληση
- 8 κ.σ. ξίδι
- 225 ml. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση

- Χρόνος Προετοιμασίας
- Βαθμός Δυσκολίας
- Εύκολη
- Αριθμός ατόμων
- 6 άτομα

Αν οι μπάμιες μας είναι φρέσκιες: Πλένουμε πολύ καλά τις μπάμιες και τις στραγγίζουμε. Κόβουμε τα κοτσάνια τους και τις βάζουμε σε ένα ταψάκι. Τις πασπαλίζουμε με αλάτι και τις ραντίζουμε με ξίδι. Στην συνέχεια, τις αφήνουμε για

1,5 ώρα περίπου στον ήλιο.

Αν οι μπάμιες μας είναι κατεψυγμένες παραβλέπουμε την παραπάνω διαδικασία.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας που τον έχουμε πρώτα διαλύσει σε 2 φλιτζάνια νερό και βράζουμε για 5 λεπτά. Ρίχνουμε τις μπάμιες και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να εξατμιστούν τα πολλά υγρά, μαλακώσουν οι μπάμιες και έχουμε μια ωραία κόκκινη σάλτσα.

Σερβίρουμε με ζεστό ψωμί

Πηγή: cookbox.com.cy