

16 Οκτωβρίου 2019

## Μπάμιες φουρνιστές

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





### Υλικά

1 κιλό φρέσκες μπάμιες  
60 ml ελαιόλαδο  
100 ml μηλόξιδο (ή ξίδι από λευκό κρασί)

### Για τη σάλτσα

70 ml ελαιόλαδο  
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα  
2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες  
1 κιλό ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και πολτοποιημένες  
1/2 φλιτζ. τσαγιού λιαστές ντομάτες, από βαζάκι, διατηρημένες σε ελαιόλαδο, καλά στραγγισμένες και κομμένες σε λεπτές λωρίδες  
1 κουτ. γλυκού πελτές ντομάτας  
1 φύλλο δάφνης  
200 ml Μαυροδάφνη (αν δεν μας αρέσει ή δεν έχουμε, βάζουμε νερό)  
1/2 κουτ. γλυκού κοφτό ζάχαρη  
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Διαδικασία

Βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο το 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 μην διαλυθούν οι

μπάμιες. Κατόπιν ρίχνουμε το ξίδι συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 3 - 4 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί. 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.

**Σάλτσα:** Εν τω μεταξύ, σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά, για 3 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε το σκόρδο, σοτάρουμε για μισό λεπτό και ρίχνουμε αμέσως τη Μαυροδάφνη (ή νερό), τις πολτοποιημένες φρέσκες ντομάτες, τις λιαστές και τον πελτέ. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε και σιγομαγειρεύουμε για 10 - 15 λεπτά.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Αδειάζουμε τη σάλτσα στο ταψί με τις μπάμιες, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο ή λαδόκολλα. Ψήνουμε τις μπάμιες για 30 λεπτά, αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για άλλα 30 λεπτά, μέχρι το φαγητό να μείνει με το κοκκινιστό λαδάκι του, σχεδόν χωρίς υγρά.

Σερβίρουμε τις μπάμιες με φέτα ή φρέσκια μυζήθρα ή, ακόμη, με ξερή μυζήθρα, τριμμένη σε κάθε μερίδα, και φρέσκο ψωμί.

**Στο ποτήρι:** Δύσκολο πιάτο οι μπάμιες, αγαπούν ωστόσο τις Μαντινείες, τη Μαλαγουζιά, τα φρουτώδη ροζέ κρασιά από Αγιωργίτικο ή Μοσχοφίλερο, ένα από τα οποία διαλέγουμε σήμερα.

**Λίγα λόγια για τη συνταγή:** Μια ιδιαίτερη συνταγή με λιαστές και φρέσκες ντομάτες, αρωματισμένες με Μαυροδάφνη. Αν δεν σας αρέσει η Μαυροδάφνη, την παραλείπετε, βάζετε στη θέση της 1 φλιτζ. τσαγιού νερό και ακολουθείτε τη διαδικασία ως έχει.

Πηγή: [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)