

2 Δεκεμβρίου 2018

## Μπάμιες επίσημες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





*Οι μπάμιες είναι ένα από τα αγαπημένα λαχανικά των Τηνιακών. Πεντανόστιμες και μαγειρεμένες με μια σάλτσα κουκισμένη με άφθονη ζάχαρη, σερβιρισμένες «επίσημα», δηλαδή παραταγμένες ακτινωτά στην πιατέλα σε σχήμα ήλιου, ήταν ένα γιορτινό πιάτο που κερνούσαν κάθε χρόνο ανήμερα των Αγίων Αποστόλων στο σπίτι της μαγείρισσας Αντωνίας Ζάρπα. Τις ετοίμαζε υπομονετικά η καλονοικοκυρά και θεία της Αντωνίας, η Ντωντώ.*

## **Υλικά**

1 κιλό μπάμιες, καθαρισμένες (κόβουμε με ένα μικρό κοφτερό μαχαίρι το κοτσανάκι και καθαρίζουμε περιμετρικά τη βάση του, εκεί όπου ενώνεται με τον καρπό, αφήνοντας έναν κώνο. Προσέχουμε να μη δημιουργηθεί τρύπα από την οποία θα ξεχυθούν τα σπόρια στο μαγείρεμα)

2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε ψιλά καρέ

1 κιλό ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες

40 ml ξίδι

2 κουτ. σούπας φύλλα μαϊντανού, ψιλοκομμένα

2 κουτ. σούπας ζάχαρη

100 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## **Διαδικασία**

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο με 100 ml νερό και το κρεμμύδι και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να «αχνιστεί» το κρεμμύδι και να μαλακώσει. Ρίχνουμε τις μπάμιες και συνεχίζουμε το άχνισμα για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε το ξίδι, τις ντομάτες, τη

ζάχαρη και αλατοπίπερο, ανακατεύουμε απαλά και προσθέτουμε τόσο νερό ώστε να καλύψει όλα τα υλικά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι μπάμιες, αλλά να μη λιώσουν. Αποσύρουμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρώς. Διαλέγουμε τις μπάμιες και ξεχωρίζουμε τις μικρότερες από τις μεσαίες και τις μεγαλύτερες.

Σε μια στρογγυλή πιατέλα τοποθετούμε ακτινωτά στο κέντρο τις μικρότερες μπάμιες και συνεχίζουμε περιφερειακά βάζοντας τις μεγαλύτερες γύρω-γύρω σε στεφάνι. Περιχύνουμε με τη σάλτσα, σκορπίζουμε το μαϊντανό και σερβίρουμε.

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