

18 Απριλίου 2020

Μπάμιες αλάδωτες (κατσαρόλας και φούρνου)

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



Υλικά:

Ταχίνι 2 1/2 κούπες

Μπάμιες 1 1/2 κιλό

Μαϊντανό 1 ματσάκι

Κρεμμύδια ξερά 2 μέτρια κομμένα φέτες

1 κούπα σάλτσα ντομάτας

Σκόρδο 2 σκελίδες

2 Πιπεριές πράσινες ή κόκκινες ψιλοκομμένες

Αλάτι – Πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε μία κούπα νερό (όχι να βράσει) και το ρίχνουμε στο ταχίни σταδιακά, ανακατεύοντας το παράλληλα. Πλένουμε τις μπάμιες καλά. Τις καθαρίζουμε προσεκτικά, από το επάνω μέρος σε σχήμα κώνου, χωρίς να πλησιάζουμε το μαχαίρι στην μπάμια, για να μη βγάλει το σάλιο.

Σε μία λεκάνη καθαρή ανακατεύουμε με τα χέρια μας όλα τα λαχανικά και τα βάζουμε σε απλωτή κατσαρόλα επί 15 λεπτά καί σε σιγανή φωτιά, να μαραθούν.

Ρίχνουμε το ταχινόζουμο και βράζουμε σε δυνατή φωτιά επί 20 λεπτά. Μετά τα 20 λεπτά μπορούμε ν' αδειάσουμε τις μπάμιες σε ταψάκι και να τις ψήσουμε στο φούρνο επί 15 λεπτά, ώσπου να πιάσει κρούστα το φαγητό. Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε και 2 πατάτες μέτριες, κομμένες σε μακρόστενα κομμάτια.

Πηγή: briefingnews.gr