

## Κοτόπουλο με μπάμιες

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



### Υλικά

500 γρ. μπάμιες μεσαίες, φρέσκες ή κατεψυγμένες

1 φλ. ξύδι

1 φλ. ελαιόλαδο (½ φλ. + ½ φλ.)

4 μπούτια κοτόπουλο

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κ.γ. ντοματοπελτέ

300 γρ. ντομάτα κονκασέ

1 ½ λίτρο νερό

αλάτι, κατά βούληση

πιπέρι μαύρο, φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση

### Διαδικασία

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τις μπάμιες με το ξύδι, τις μεταφέρουμε σε ένα σουρωτήρι και τις αφήνουμε να σταθούν για 1 ώρα, μέχρι να στραγγίξουν καλά.

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το ½ φλ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά.

Ρίχνουμε τις μπάμιες στο τηγάνι, χωρίς να τις ξεπλύνουμε από το ξύδι, και τις μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά.

Αφαιρούμε τις μπάμιες από το τηγάνι και τις αφήνουμε στην άκρη.

Στο ίδιο τηγάνι με το ίδιο ελαιόλαδο τηγανίζουμε τα μπούτια κοτόπουλο σε μερίδες, μέχρι να ροδίσει.

Στραγγίζουμε το κοτόπουλο και το μεταφέρουμε σε μια πιατέλα.

Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ½ φλ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το κρεμμύδι.

Μόλις μαραθεί το κρεμμύδι, προσθέτουμε τα μπούτια κοτόπουλο, τον πελτέ ντομάτας, την ντομάτα κονκασέ και το νερό.

Σιγοβράζουμε για 50 λεπτά περίπου και μετά προσθέτουμε τις μπάμιες.

Αλατοπιπερώνουμε και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι μπάμιες.

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