



Μπάμιες Λαδερές

Μερίδες: 4 | **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά | **Χρόνος μαγειρέματος:** 30 λεπτά | **Χρόνος αναμονής:** 1 ώρα

Υλικά

- 500 γρ. φρέσκιες μπάμιες
- 4-5 κ.σ. ξύδι
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 5 ώριμες ντομάτες τριμμένες
- 160 ml ελαιόλαδο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

1) Πλένουμε τις μπάμιες, τις καθαρίζουμε και τις βάζουμε σε ένα ταψί. Τις πασπαλίζουμε με αλάτι, τις περιχύνουμε με το ξύδι και τις αφήνουμε για 1 ώρα στον ήλιο (στο μπαλκόνι ή στον κήπο). Έπειτα τις μαγειρεύουμε.

2) Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε την μισή ποσότητα ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 4-5 λεπτά, σε δυνατή φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τις μπάμιες και τις σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά.

3) Προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αφήνουμε να πάρουν μία βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει για περίπου 15-20 λεπτά, με το καπάκι ανοιχτό.

4) Προς το τέλος προσθέτουμε το μαϊντανό και το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Για περισσότερη νοστιμιά μπορούμε να τις αφήσουμε να μαγειρευτούν στην κατσαρόλα για 10 λεπτά κι έπειτα να τις μεταφέρουμε σε ταψί και να τις ψήσουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις, για άλλα 10 λεπτά. Σε αυτή την περίπτωση προσθέτουμε τον μαϊντανό και το ελαιόλαδο, με το που τις βγάλουμε από τον φούρνο.

**#LoveOnly,
Madame Ginger**

