



Τουρλού στο φούρνο με μπάμιες

Μερίδες: 4 Χρόνος μαγειρέματος: 2 ώρες

Υλικά:

750 γρ. Μπάμιες Αλεξανδρινές Μπάρμπα Στάθης, κατεψυγμένες

2 κ.σ. ξύδι

2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε φέτες

1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε μεσαία κομμάτια

3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

3-4 κολοκυθάκια, κομμένα σε μεσαία κομμάτια

2 πατάτες, κομμένες σε μεσαία κομμάτια

500 γρ. τριμμένες ντομάτες

5-6 κλωνάρια μαϊντανό, ψιλοκομμένο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο

Υλικά για το σερβίρισμα:

Εκτέλεση

- 1) Σε ένα μεγάλο ταψί ρίχνουμε τις κατεψυγμένες **μπάμιες Αλεξανδρινές Μπάρμπα Στάθης**. Τις πασπαλίζουμε με αλάτι, τις περιχύνουμε με το ξύδι και τις βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C στις αντιστάσεις για 40 λεπτά.
- 2) Βγάζουμε το ταψί, χωρίς να σβήσουμε τον φούρνο, μεταφέρουμε τις μπάμιες σε ένα πιάτο και σκουπίζουμε καλά το ταψί από τα σάλια τους. Τις ξαναβάζουμε στο ταψί μαζί με τα υπόλοιπα λαχανικά και το μαϊντανό αλατοπιπερώνουμε, περιχύνουμε με 5 κ.σ. ελαιόλαδο και τις τριμμένες ντομάτες.
- 3) Ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε το ταψί με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στους 180 °C στις αντιστάσεις για 20 λεπτά.
- 4) Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και τη λαδόκολλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμη 40-50 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν και να μελώσουν τα λαχανικά
- 5) Σερβίρουμε με ωμό ελαιόλαδο.