



Λαδερές μπάμιες στο φούρνο

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 1 ώρα και 12 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 1 ώρα
Χρόνος αναμονής : 5-10 λεπτά

Υλικά:

500 γρ. μπάμιες, φρέσκιες ή κατεψυγμένες
4-5 κ.σ. ξύδι
2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
4 σκελίδες σκόρδο σε φέτες
5 ώριμες ντομάτες, τριμμένες (800-900 γρ. περίπου)
140 ml ελαιόλαδο
½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Πλένουμε τις μπάμιες, τις καθαρίζουμε ή αν επιλέξουμε κατεψυγμένες τις αφήνουμε να ξεπαγώσουν 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) σκεπάζοντας τις με ένα τούλι ή της βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C στις αντιστάσεις για 1 ώρα η μέχρι να αποβάλλουν όλα τα υγρά τους.
- 2) Σε κασαρόλα ζεσταίνουμε την μισή ποσότητα ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 7-8 λεπτά, σε δυνατή φωτιά, μέχρι να μελώσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο σοτάρουμε για 1-2 λεπτά και τέλος προσθέτουμε τις μπάμιες και τις σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά.
- 3) Μεταφέρουμε όλο το περιεχόμενο της κασαρόλας σε ένα ταψί. Περιχύνουμε τις τριμμένες ντομάτες, αλατοπιπερώνουμε βάζουμε το μισό ελαιόλαδο της ποσότητας που μας έχει μείνει (35 ml), ανακατεύουμε και ψήνουμε στους 200 °C στις αντιστάσεις για 50 λεπτά με 1 ώρα μέχρι να μείνουν με το λάδι τους. Στα μισά του χρόνου ανακατεύουμε.
- 4) Βγάζουμε από το φούρνο προσθέτουμε τον μαϊντανό και περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο ανακατεύουμε και αφήνουμε το φαγητό για 5-10 λεπτά να ξεκουραστεί μέσα στον ζεστό φούρνο, αφού πρώτα τον έχουμε κλείσει .