



Μπάμιες φούρνου με λιαστές ντομάτες

Μερίδες: 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 1 ώρα και 12 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά **Χρόνος αναμονής :** 5-10 λεπτά

Φυλάσσουμε τις μπάμιες καλυμμένες στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά:

600 γρ. μπάμιες, φρέσκιες ή κατεψυγμένες
4-5 κ.σ. ξύδι
100 ml ελαιόλαδο
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
6-8 λιαστές ντομάτες σε ελαιόλαδο, ψιλοκομμένες
2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε φέτες
150 ml νερό, καυτό

1 κύβο λαχανικών Maggi με λιγότερο αλάτι

200 γρ. τριμμένες ντομάτες
3-4 κλωνάρια μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα:

φρεσκοτριμμένο πιπέρι
προζυμένιο ψωμί, κομμένο σε χοντρές φέτες & φρυγανισμένο

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) Ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα την μισή ποσότητα ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 4-5 λεπτά, σε δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε τις λιαστές ντομάτες



σοτάρουμε για ακόμη 4-5 λεπτά. Τέλος προσθέτουμε το σκόρδο και τις μπάμιες και σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά.

- 3) Διαλύουμε μέσα στο ζεστό νερό τον κύβο λαχανικών Maggi με λιγότερο αλάτι και ανακατεύουμε με τις τριμμένες ντομάτες.
- 4) Μεταφέρουμε όλο το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε ένα ταψί. Περιχύνουμε τις τριμμένες ντομάτες, προσθέτουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι βάζουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο που μας έχει μείνει, ανακατεύουμε και ψήνουμε στους 180 °C στις αντιστάσεις για 30 λεπτά μέχρι να μείνουν με το λάδι τους. Στα μισά του χρόνου ανακατεύουμε.
- 5) Βγάζουμε από το φούρνο προσθέτουμε τον μαϊντανό, ανακατεύουμε και αφήνουμε το φαγητό για 5-10 λεπτά να ξεκουραστεί μέσα στον ζεστό φούρνο, αφού πρώτα τον έχουμε κλείσει .
- 6) Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και προζυμένιο ψωμί.