



Οι λαδερές μπάμιες της γιαγιάς Μαλίας

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 20-25 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 50 λεπτά-1 ώρα Χρόνος αναμονής: 10 λεπτά

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

Υλικά για τις μπάμιες:

1 κιλό μπάμιες, φρέσκες ή κατεψυγμένες
2-3 μεσαία κρεμμύδια , ψιλοκομμένα
1 πιπεριά Φλωρίνης, κομμένη σε μεσαία κομμάτια
3 σκελίδες σκόρδο
500 γρ. ντομάτες τριμμένες
10 κλωνάρια μαϊντανό
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
100 ml ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- 1) Καθαρίζουμε το κοτσάνι από τις μπάμιες (βλ. βίντεο παρακάτω). Βάζουμε νερό σε μία μεσαία κατσαρόλα και μόλις βράσει αλατίζουμε, ρίχνουμε 2 κ.σ. ξίδι και ρίχνουμε τις μπάμιες. Βράζουμε για 3-4 λεπτά, σουρώνουμε και αφήνουμε να στεγνώσουν ελαφρώς.
- 2) Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το μισό ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι και σοτάrouμε για 6-8 λεπτά. Προσθέτουμε την πιπεριά Φλωρίνης και σοτάrouμε 3-4 λεπτά. Ρίχνουμε τις μπάμιες και το σκόρδο και σοτάrouμε για 2-3 λεπτά.
- 3) Περιχύνουμε με τις ντομάτες. Σε περίπτωση που χρησιμοποιήσουμε εμπορίου προσθέτουμε και 400 ml νερό. Αλατοπιπερώνουμε και μαγειρεύουμε για 40-50 λεπτά σε χαμηλή φωτιά με μισάνοιχτο καπάκι.

- 4) Προσθέτουμε τον μαϊντανό και το υπόλοιπο ελαιόλαδο και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά ακόμα. Αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 10 λεπτά και σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.