

Μπάμιες αλάδωτες (κατσαρόλας και φούρνου)

/ Ε



Υλικά για 5- μερίδες

Ταχίνι 2 1/2 κούπες (βλέπε επεξεργασία ταχινιού)

Μπάμιες 1 1/2 κιλό

Μαϊντανό 1 ματσάκι

Κρεμμύδια ξερά 2 μέτρια κομμένα φέτες

Ντομάτα φρέσκια

1 κούπα σε κομματάκια ή χυλό

Σκόρδο 2 σκελίδες

Πιπεριές πράσινες ή κόκκινες 2 ψιλοκομμένες

Αλάτι - Πιπέρι ([περισσότερα...](#))