

3 Ιουνίου 2026

Μπάμιες φουρνιστές από το Άγιο Όρος

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Γενικά Θέματα](#)



Μια

πεντανόστιμη καλοκαιρινή συνταγή για μπάμιες στον φούρνο, από τον μοναχό Επιφάνιο. Μυρωδάτες μπάμιες ψημένες με καλό ελαιόλαδο, σκόρδο και ζουμερές

ντομάτες.

Υλικά

Μερίδες: 6

1,5 κιλό μπάμιες, καθαρισμένες*

250 ml ξίδι

1 κουτ. σούπας αλάτι

5 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

4-5 σκελίδες σκόρδο, σε φετούλες

5-6 ώριμες ντομάτες, τριμμένες

1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος

300 ml ελαιόλαδο

αλάτι, μαυροπίπερο

Διαδικασία

Για να φτιάξουμε μπάμιες φουρνιστές πρώτα βάζουμε τις καθαρισμένες μπάμιες σε μια λεκάνη με 3 λίτρα νερό, το ξίδι και τη 1 κουτ. σούπας αλάτι, ανακατεύουμε και τις αφήνουμε για τουλάχιστον 1 ώρα.

Κατόπιν τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίσουν, χωρίς να τις ξεπλύνουμε.

Στον ταβά ή σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε σιγανή φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 10-15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Ρίχνουμε τα σκόρδα και τις μπάμιες και ανακατεύουμε πολύ απαλά για 1-2 λεπτά, μέχρι να λαδωθούν καλά.

Προσθέτουμε την ντομάτα, λίγο αλάτι και 1/2 ποτήρι νερό και σιγοβράζουμε για περίπου 10 λεπτά.

Παράλληλα προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160°C.

Μεταφέρουμε το φαγητό όπως είναι σε ένα ταψί, το τακτοποιούμε όμορφα και το ψήνουμε για 30 λεπτά.

Ξεφουρνίζουμε για λίγο, πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και μαυροπίπερο και το ξαναβάζουμε στον φούρνο για άλλα 15 λεπτά ή μέχρι να σωθούν όλα τα υγρά και να μείνουν μόνο οι μπάμιες με το λάδι τους.

Μυστικά

*Το μόνο που πρέπει να προσέξουμε στο φαγητό αυτό είναι το καθάρισμα της μπάμιας: Καθαρίζουμε τις μπάμιες μία μία, κόβοντας τα κοτσανάκια τους

περιμετρικά, με τέτοιο τρόπο ώστε να αφαιρούμε μόνο το σκληρό τους μέρος. Δεν πρέπει να βάλουμε βαθύτερα το μαχαίρι, γιατί τότε θα έχουμε πρόβλημα στο μαγείρεμα· θα βγάλουν πολλά «σάλια» οι μπάμιες. Μη λησμονήσετε να τις αφήσετε σε νερό με ξίδι και αλάτι για τουλάχιστον 1 ώρα. Έτσι στο μαγείρεμα θα παραμείνουν ντούρες, αλλά και τρυφερές μαζί.



gastronomos.gr