

Μπάμιες λαδερές με ντομάτα και μυρωδικά

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



Οι μπάμιες είναι από τα αγαπημένα λαχανικά του καλοκαιριού και όταν μαγειρεύονται με φρέσκια ντομάτα, κρεμμύδι και αρωματικά μυρωδικά, μετατρέπονται σε ένα πιάτο γεμάτο άρωμα και μεσογειακή γεύση.

Πρόκειται για ένα κλασικό λαδερό που μπορεί να σταθεί ιδανικά στο καθημερινό τραπέζι.

Χρόνος εκτέλεσης: 1 ώρα και 15 λεπτά

Βαθμός δυσκολίας: Μέτρια

Υλικά

- 1 κιλό μπάμιες
- 500 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 100 ml ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ξίδι
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ½ ματσάκι άνηθο
- Λίγα φύλλα φρέσκου δυόσμου ή βασιλικού

- 1 κ.γ. ζάχαρη, προαιρετικά
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ φλιτζάνι νερό

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τις μπάμιες προσεκτικά, κόβοντας κυκλικά το κοτσανάκι τους χωρίς να ανοίξουμε το εσωτερικό τους.

Τις ραντίζουμε με το ξίδι, προσθέτουμε λίγο αλάτι και τις αφήνουμε για περίπου 20-30 λεπτά. Στη συνέχεια τις ξεπλένουμε ελαφρά και τις αφήνουμε να στραγγίξουν πολύ καλά.

Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε μια φαρδιά κατσαρόλα και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν και να γίνουν διάφανα.

Προσθέτουμε το σκόρδο και στη συνέχεια τα ντοματίνια. Μαγειρεύουμε για λίγα λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να βγάζουν τα υγρά τους.

Ρίχνουμε τις μπάμιες, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Αν η ντομάτα είναι αρκετά όξινη, μπορούμε να προσθέσουμε και λίγη ζάχαρη.

Προσθέτουμε το νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να σιγομαγειρευτεί για περίπου 30-40 λεπτά.

Αποφεύγουμε το έντονο ανακάτεμα, ώστε οι μπάμιες να μη διαλυθούν. Αν χρειάζεται, ανακινούμε απαλά την κατσαρόλα.

Λίγο πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και τον άνηθο.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον φρέσκο δυόσμο ή τον βασιλικό.

Αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για περίπου 10-15 λεπτά πριν το σερβίρουμε.

Σερβίρονται ιδανικά χλιαρές ή σε θερμοκρασία δωματίου, με φρέσκο ψωμί για να απολαύσεις όλη τη νόστιμη σάλτσα ντομάτας.