

Οι μπάμιες είναι αγαπημένο λαδερό πιάτο, κλασικό της ελληνικής κουζίνας. Από τα πιο νόστιμα λαχάνικα, απολαύστε τις-με λίγη φέτα και φρέσκο ψωμάκι.

## Τι θα χρειαστείτε

600 γρ. μπάμιες

250 ml χυμό ντομάτας

1 σκελίδα σκόρδο

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 καρότο

Αλάτι και πιπέρι

Ελαιόλαδο

Μαϊντανός

# Μπάμιες λαδερές

## Εκτέλεση συνταγής

Σε ελαιόλαδο σωτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε τις μπάμιες ολόκληρες και-το καρότο σε ροδέλες.

Στη συνέχεια προσθέτουμε τη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι. Βάζουμε λίγο νερό και χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια. Μαγειρεύουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι μπάμιες και το καρότο.-Προς το τέλος του μαγειρέματος προσθέτουμε το μαϊντανό και αφήνουμε το φαγητό να μελώσει.

Καλή όρεξη!

# Μπάμιες λαδερές

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε ελαιόλαδο σωτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- 2 Προσθέτουμε τις μπάμιες ολόκληρες-και τις πατάτες κομμένες σε κομμάτια.
- 3 Στη συνέχεια προσθέτουμε τη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι.
- 4 Βάζουμε λίγο νερό και χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια. Μαγειρεύουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι μπάμιες και βράσουν οι πατάτες.
- 5 Προς το τέλος του μαγειρέματος προσθέτουμε το μαϊντανό. Καλή όρεξη!