



Μπάμιες popcorn

1 ώρα
Χρόνος
Εκτέλεσης

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

Τι είναι αυτό τώρα θα με ρωτήσετε... Ε... μιας και σίγουρα ανάμεσά σας υπάρχουν πολλοί που δεν τρώνε τις μπάμιες με τον παραδοσιακό τρόπο σας δείχνω ένα διαφορετικό που σίγουρα θα σας αρέσει πολύ...Αυτό που θα κάνουμε στην ουσία είναι να τηγανίσουμε τις μπάμιες κομμένες μικρές μπουκίτσες αφού τις έχουμε τυλίξει σε ένα ελαφρύ και νόστιμο κουρκούτι.

- Σε ένα μπολ ετοιμάζουμε το υγρό που θα βουτήξουμε τις μπάμιες ανακατεύοντας το γιαούρτι με το νερό.
- Σε ένα άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, το καλαμποκάλευρο, τα πιπέρια, το αλάτι και το σκόρδο και να ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε αρκετό σπορέλαιο μέσα σε ένα βαθύ τηγάνι και βάζουμε το τηγάνι να κάψει.
- Παράλληλα ετοιμάζουμε και τη συνοδευτική σάλτσα βάζοντας όλα τα υλικά της σε ένα μπολ και ανακατεύουμε. Την κρατάμε στην άκρη.
- Με ένα τρυπητό βουτάμε μερικά κομμάτια από μπάμιες στο υγρό με το νερό και το γιαούρτι, τις αφαιρούμε και τις ρίχνουμε στο μπολ που έχουμε τα αλεύρια.
- Τις ανακατεύουμε να πάει παντού το αλεύρι και αφού τις τινάξουμε να φύγει η περίσσειά του τις τηγανίζουμε για λίγο στο βαθύ τηγάνι με το λάδι μέχρι να πάρουν ελαφρύ χρώμα και να γίνουν τραγανές.
- Αφαιρούμε, στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας και σερβίρουμε με τη συνοδευτική σάλτσα.

Συστατικά

- 50 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 150 γρ. νερό
- 500 γρ. μπάμιες, πλυμένες και κομμένες στα 3-4
- 120 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 60 γρ. καλαμποκάλευρο
- 1 κ.γ. πιπέρι, κόκκινο, γλυκό
- πιπέρι καγιέν, λίγο
- αλάτι
- πιπέρι
- σκόρδο, λίγο, σε σκόνη
- σπορέλαιο, για τηγάνι

Για τη συνοδευτική σάλτσα

- 3 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

315 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	2.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	42.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	16%	14%	16%
6.6 Σάκχαρα (γρ.)	9.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.38 Αλάτι (γρ.)
7%	19%	28%	6%