



## Μπάμιες με μουστάρδα και κάρυ



### Υλικά:

- 1 κιλό φρέσκιες μπάμιες
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. σπόροι μουστάρδας
- 6 κ.σ. άοσμο λάδι καρύδας
- 500γρ σάλτσα τομάτας
- 1 κ.γ. σκόνη λαχανικών χωρίς ζάχαρη
- 2 κ.γ. κάρυ
- 1 κ.γ. μουστάρδα σκόνη
- 1 κ.γ. χοντρό θαλασσινό αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι



### Εκτέλεση:

1. Καθαρίζετε καλά και αφήνετε τις μπάμιες στην άκρη. Μην τις πλύνετε ακόμα.
2. Σωτάρετε το κρεμμύδι και στους σπόρους μουστάρδας για 1-2 λεπτά στο λάδι καρύδας.
3. Ξεπλένετε καλά τις μπάμιες και τις ρίχνετε κατ' ευθείαν στην κατσαρόλα, τις σωτάρετε και αυτές λίγο.
4. Προσθέτετε τη σάλτσα, τα μυρωδικά και λίγο νερό αν χρειάζεται, αφήνετε να πάρουν μία βράση και κατεβάζετε τη φωτιά στο μέτριο.
5. Αφήνετε να μαγειρευτούν περίπου 10 λεπτά, κλείνετε το μάτι, βάζετε το καπάκι της κατσαρόλας και τις αφήνετε μέχρι να σερβίρετε. Δεν το φανταζόμουν ότι θα το έλεγα για μπάμιες αυτό αλλά είναι ΠΕΝΤΑΝΟΣΤΙΜΕΣ!

