

# OKRA

## Oven Fried Okra



**Prep time:** 30 minutes

**Makes:** 6 servings

**Ingredients:**

- 2 tablespoons + 2 1/2 teaspoon oil
- 1 1/2 pound okra
- 3 tablespoons + 1/3 teaspoon cornmeal
- 1/8 cup + 1 teaspoon wheat flour
- 1/8 cup + 1 teaspoon white flour
- 1/3 teaspoon salt
- 1/3 teaspoon pepper
- 2 1/4 teaspoon grated parmesan cheese
- 1-2 eggs

**Instructions:**

- Preheat oven to 425 degrees. Pour oil onto a baking sheet and set aside.
- Wash okra and pat dry. Cut into bite sized pieces.
- Combine cornmeal, flour, salt, pepper, and parmesan cheese in a gallon sized zip top bag.
- Toss to combine ingredients.
- Beat eggs in a large bowl, then add the okra and toss until evenly coated.
- Place okra in the zip top bag with the cornmeal mixture and toss to coat.
- Arrange okra in a single layer on the baking sheet and bake in the oven for 10 to 15 minutes.
- Stir at least once halfway through to prevent burning.

**Serving Suggestion:**

Serve with ketchup as a dipping sauce to complete this classic southern dish.

# OKRA

## Okra Frita al Horno

**Tiempo para preparación:** 30 minutos

**Porciones:** 6

**Ingredientes:**

- 3 cucharadas aceite
- 1 1/2 libra okra
- 3 cucharadas + 1/3 cucharadita harina de maíz
- 1/8 taza + 1 cucharadita harina de trigo
- 1/8 taza + 1 cucharadita harina blanca
- 1/3 cucharadita sal
- 1/3 1/3 cucharadita pimienta
- 2 1/4 cucharaditas queso parmesano, rallado
- 1 a 2 huevos

**Instrucciones:**

- Precaliente el horno a 425 grados F. Ponga aceite en una bandeja para hornear y deja a un lado.
- Lave y seque la okra. Corte en trozos pequeños.
- Combine las harinas, sal, pimienta y queso parmesano en una bolsa de plástico con cierre de tamaño galón.
- Sacuda la bolsa para mezclar los ingredientes.
- Bata los huevos en un plato hondo y agregue la okra. Mezcle hasta que esté completamente recubierta.
- Coloque la okra en la bolsa de plástico con cierre con la mezcla de harina de maíz y sacuda hasta cubrir.
- Arregle la okra en una sola capa en la bandeja para hornear, coloque en el horno y hornee por 10 a 15 minutos.
- Revuelva a mediados del tiempo para evitar que se queme.

