

7 Οκτωβρίου 2016

Γίγαντες με σπανάκι και μυρωδικά

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Υλικά Συνταγής

- 500 γραμμ. γίγαντες
- 750 γραμμ. σπανάκι
- 5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι άνηθος
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 800 γραμμ. (ή 2 συσκευασίες για τα κονκασέ) ψιλοκομμένες ντομάτες ή ντοματάκια κονκασέ
- 1 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. φρυγανιά
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Από την προηγούμενη μουσκεύουμε τους γίγαντες σε μπόλικο νερό με 1 κ.γλ. σόδα μαγειρικής. Την επομένη ξεπλένουμε πολύ καλά. Βράζουμε τους γίγαντες με καθαρό νερό για 30΄. Τους στραγγίζουμε σε σουρωτήρι. Πλένουμε και στραγγίζουμε το σπανάκι. Το κόβουμε σε χοντρά κομμάτια. Το βάζουμε σε μπολ και το αλατίζουμε. Το αφήνουμε να σταθεί για 15΄. Το μαραίνουμε ζουλώντας το με τα χέρια, ν' αποβάλει τα υγρά του. Το τοποθετούμε σε μπολ. Προσθέτουμε τα μυρωδικά, άνηθο, μαϊντανό, το πράσο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι. Τ' ανακατεύουμε όλα πολύ καλά. Σε λαδωμένο μακρόστενο πυράντοχο σκεύος ή στρογγυλό 32 ή 34 εκ. ταψί στρώνουμε τα μισά χόρτα. Ενδιάμεσα κάνουμε μία στρώση τους γίγαντες, από πάνω τοποθετούμε τα υπόλοιπα χόρτα. Καλύπτουμε με μία στρώση ψιλοκομμένες ντομάτες. Αλατοπιπερώνουμε. Περιχύνουμε το φαγητό με το ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με τη φρυγανιά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C σε αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα, για περίπου 1 ώρα, μέχρι να πει όλα τα υγρά του και να μείνει με το λάδι του.

Εναλλακτικά: Σε περιόδους εκτός νηστείας προσθέστε 300 γραμμ. τρίμματα φέτας στο μείγμα των χόρτων και κρατήστε 1 φλ. τσαγιού τρίμματα. Με αυτά πασπαλίστε την επιφάνεια των φαγητών λίγο πριν τα βάλετε στο φούρνο.

Πηγή: argiro.gr