

11 Ιανουαρίου 2019

Χειμωνιάτικοι γίγαντες

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





Μια χειμωνιάτικη ημέρα απαιτεί ανάλογο φαγητό. Υπέροχο, τόσο νόστιμο και τόσο υγιεινό! Δοκιμάστε το, ακολουθώντας πιστά τις οδηγίες.

Υλικά Συνταγής

- 500 γρ. γίγαντες
- 2 πράσα
- 2 φρέσκα κρεμμύδια
- 2 καρότα
- 1 πατάτα
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1/2 σελινόριζα
- 1/2 ματσάκι σέλινο
- λίγο άνηθο
- 250 γρ. υγράλατο μπακαλιάρο ξαλμυρισμένο
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 2 λεμόνια
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

Καταρχήν αυτό το φαγητό μπορεί να γίνει και χωρίς τον μπακαλιάρο. Όλα τα υλικά ακριβώς όπως στην παρακάτω εκτέλεση χωρίς το ψάρι.

Δίνει όμως έξτρα νοστιμιά στο υπέροχο αυτό φαγητό.

Μουλιάζουμε τους γίγαντες από την προηγούμενη ημέρα. Τους στραγγίζουμε και τους βράζουμε σε κατσαρόλα με μπόλικο νερό, σε μέτρια φωτιά, για περίπου 40' να μαλακώσουν χωρίς να λιώσουν και χωρίς να διαλυθούν.

Στραγγίζουμε.

Κόβουμε σε λεπτές φέτες όλα τα λαχανικά.

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε 3-4 κουταλιές από το συνολικό ελαιόλαδο και σοτάρουμε όλα τα λαχανικά εκτός από τα πράσινα φύλλα των φρέσκων κρεμμυδιών, για 4-5' σε δυνατή φωτιά. Συμπληρώνουμε ζεστό νερό να σκεπάζονται τα υλικά. Αλατοπιπερώνουμε και βράζουμε για 15' να μαλακώσουν οι φέτες της πατάτας.

Τέλος, προσθέτουμε τους γίγαντες, τα μυρωδικά, τα πράσινα φύλλα των κρεμμυδιών και τον σέλινο. Όλο μαζί το βάζουμε σε ταψί. Σε αυτή τη φάση το φαγητό έχει λίγο ζουμάκι, σχεδόν μέχρι τη μέση των υλικών φτάνει. Αν έχει εξατμιστεί στο βρασμό συμπληρώνουμε λίγο ζεστό νερό. Περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 20'.

Τότε, κόβουμε σε κομμάτια τον μπακαλιάρο και τον μπήγουμε μέσα στους γίγαντες. Βάζουμε φέτες λεμόνι στην επιφάνεια του ταψιού.

Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10' επιπλέον μέχρι να πιει όλα τα υγρά του το ταψί και να μείνει σχεδόν με το λάδι του κι ελάχιστη δεμένη σάλτσα. Σαν λαδερό γίνεται.

Πηγή: argiro.gr