

27 Σεπτεμβρίου 2019

Γίγαντες στον φούρνο

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





Υλικά Συνταγής

- 500 γρ. γίγαντες
- 2 ξερά κρεμμύδια (κομμένα σε λεπτές φέτες)
- 4 σκελίδες σκόρδο (κομμένες σε φέτες)
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 1 κλωνάρι σέλερι ψιλοκομμένο
- 1 καρότο ψιλοκομμένο
- 700 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες
- 2 πρέζες ζάχαρη
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1/2 ματσάκι μαϊντανός
- λίγο άνηθο
- 1 φλ. νερό

Εκτέλεση

Από το προηγούμενο βράδυ μουλιάζουμε τους γίγαντες σε μπόλικο νερό στο οποίο έχουμε διαλύσει τη σόδα. Αν έχουμε τη σιγουριά ότι οι γίγαντες είναι βραστεροί, τότε, παραλείπουμε τη σόδα, και τους μουλιάζουμε σε σκέτο νερό για μια νύχτα.

Την επόμενη ημέρα, τους ξεπλένουμε καλά, τους βάζουμε σε κατσαρόλα με κρύο νερό, και τους βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν (ξαφρίζοντάς τους), για περίπου 40 λεπτά. Τους στραγγίζουμε, και τους βάζουμε μέσα σε ένα ταψί μακρόστενο 37×25 εκ. (ή στρογγυλό 35 εκ.)

Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο, σε βαθύ τηγάνι, και σε μέτρια φωτιά, βάζουμε το κρεμμύδι, και το αφήνουμε για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε το σκόρδο, το σέλερι και το καρότο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2-3 ακόμα λεπτά. Δεν πρέπει να πάρουν χρώμα, απλά να μαραθούν. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τις ντομάτες, το μαϊντανό και το αλατοπίπερο.

Βράζουμε τη σύβραση για 10 λεπτά, και περιχύνουμε με αυτή τους γίγαντες.

Προσθέτουμε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, καθώς και 1 φλιτζάνι νερό. Ψήνουμε στις αντιστάσεις, σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς C, περίπου για 45 λεπτά, μέχρι να μείνουν με το λαδάκι τους.

Αν ψήσετε σε αέρα, βάλτε στη μεσαία σχάρα το ταψί, και ρυθμίστε σε πιο χαμηλή θερμοκρασία το φούρνο. Επίσης, σκεπάστε το ταψί με αλουμινόχαρτο, γιατί θα ξεραθούν γρήγορα οι γίγαντες εξωτερικά, πριν μελώσει μέχρι μέσα το εσωτερικό τους.

Πηγή: argiro.gr