

24 Μαρτίου 2020

## Γίγαντες στον φούρνο

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



Υλικά:

500 γραμμάρια γίγαντες

2 ξερά κρεμμύδια (κομμένα σε λεπτές φέτες)

4 σκελίδες σκόρδο (κομμένες σε φέτες)

1/2 φλυτζάνι ελαιόλαδο

1 κλωνάρι σέλερι ψιλοκομμένο

1 καρότο ψιλοκομμένο

700 γραμμάρια ψιλοκομμένες ντομάτες

2 πρέζες ζάχαρη

Αλάτι, πιπέρι

1/2 ματσάκι μαϊντανός

Άνηθος

1 φλυτζάνι νερό

Εκτέλεση:

Από το προηγούμενο βράδυ μουλιάζουμε τους γίγαντες σε μία μεγάλη λεκάνη με νερό.

Την επόμενη ημέρα, τους ξεπλένουμε καλά, τους βάζουμε σε κατσαρόλα με κρύο νερό, και τους βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν για περίπου 40 λεπτά.

Στη συνέχεια, τους στραγγίζουμε, και τους βάζουμε μέσα σε ένα μεγάλο ταψί

Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο, σε βαθύ τηγάνι τοποθετούμε το κρεμμύδι. Το αφήνουμε για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να γίνει διάφανο.

Προσθέτουμε το σκόρδο, το σέλερι και το καρότο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για δύο- τρία ακόμα λεπτά. Έπειτα, προσθέτουμε τη ζάχαρη, τις ντομάτες, τον μαϊντανό και το αλατοπίπερο.

Βράζουμε για δέκα περίπου λεπτά, και περιχύνουμε με αυτή τους γίγαντες.

Προσθέτουμε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, καθώς και ένα φλυτζάνι νερό.

Ψήνουμε στις αντιστάσεις, σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C περίπου για 45 λεπτά.

Πηγή: [sarakosti.gr](http://sarakosti.gr)