

9 Μαρτίου 2020

Γίγαντες στο φούρνο

/ [Γενικά Θέματα](#)





Υλικά Συνταγής

500 γραμ. 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 γραμ. ψιλοκομμένες ντομάτες

2 πρέζες ζάχαρη

αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1/2 ματσάκι μαϊντανός

λίγο άνηθο

1 φλ. νερό

λίγη μαγειρική σόδα (προαιρετικά)

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.

Μυστικά για τέλειους γίγαντες στο φούρνο

- Όταν αγοράζουμε γίγαντες προσέχουμε το προϊόν να μην είναι κιτρινισμένο και σκασμένο - δείγμα πολυκαιρίας. Πολυκαιρισμένα φασόλια θα βράσουν δύσκολα.

- Μουλιάζουμε τους γίγαντες από το προηγούμενο βράδυ σε μεγάλο μπολ, σκεπασμένους με μπόλικο νερό από τη βρύση. Αν έχετε πάνω από 12 ώρες χρόνο για μούλιασμα, μην βάλετε μέσα ούτε σόδα ούτε χοντρό αλάτι.

- Το σιγανό μαγείρεμα μελώνει και χυλώνει τους γίγαντες. Αντίθετα, η δυνατή φωτιά τα διαλύει εξωτερικά και η καρδιά μένει άβραστη.

- Εάν αγοράζουμε χύμα γίγαντες ελέγχουμε πόσο σκληροί είναι. Δηλαδή, σπάμε ή δαγκώνουμε ένα φασόλι και, αν είναι σκληρό και σπάει σαν καραμέλα σε πολλά ξερά κομμάτια, τότε σημαίνει ότι είναι πολυκαιρισμένο και ξερό και δεν θα είναι βραστερό - δηλαδή δεν θα βράσει εύκολα. Κανονικά θα πρέπει να είναι σκληρό,

αλλά στην καρδιά του να μην είναι ξερό.

- Εάν χρειαστεί να προσθέσουμε νερό κατά την διάρκεια του βρασμού ή του ψησίματος, προσθέτουμε βραστό νερό για να μην κόβεται ο βρασμός τους

Πηγή: argiro.gr