

14 Φεβρουαρίου 2020

Γίγαντες γιαχνί μεμανιτάρια

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





Υλικά

- 400 γραμμάρια γίγαντες προτιμώ τους μέτριους
- 1 κουτί ντομάτα κονκασέ όταν δεν υπάρχουν φρέσκιες
- 1 κούπα μανιτάρια σε φέτες
- 1 κούπα πιπεριές χρωματιστές κομμένες σε καρεδάκια
- 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο
- 1 μεγάλο καρότο
- 2 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά σέλινο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά πάπρικα γλυκιά
- αλάτι, πιπέρι
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 5 κουταλιές ελαιόλαδο
- 200 γραμμάρια φέτα θρυμματισμένη νιστησιμη

Οδηγίες

Μουλιάζουμε τους γίγαντες για τουλάχιστον 12 ώρες σε νερό με μισό κουταλάκι σόδα. Τους ξεπλένουμε καλά και τους κλείνουμε στη χύτρα για 7 λεπτά από το σφύριγμα. Σε ένα βαθύ τηγάνι θα σοτάρουμε όλα τα λαχανικά μαζί πασπαλίζουμε

τη ζάχαρη και θα προσθέσουμε στο τέλος την ντομάτα, τα μπαχαρικά και αλατίζουμε κατά βούληση, αφήνουμε να βράσει για περίπου 10 λεπτά.

Παίρνουμε τους γίγαντες από την χύτρα με το μισό από το νερό τους και τους βάζουμε σε μια γάστρα, προσθέτουμε και τη σάλτσα που έχουμε στο τηγάνι και ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς για 20 λεπτά με σκεπασμένο το καπάκι. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε το καπάκι θρυμματίζουμε τη φέτα βάζουμε τη γάστρα ξεσκεπαστη και κλείνουμε το φούρνο με το φαγητό μέσα για να λιώσει ελαφρώς η φέτα.

Καλή επιτυχία

Πηγή: [Αγιορειτική Μαγειρική Κληρονομιά](#)