

11 Οκτωβρίου 2023

## Γίγαντες με λαχανικά

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



Υλικά:

500 γρ. γίγαντες

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

2 κρεμμύδια μεγάλα κομμένα σε ροδέλες

4 σκελίδες σκόρδο τεμαχισμένες

100 γρ. λάχανο χοντροκομμένο

2 πιπεριές κομμένες σε ροδέλες  
½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό  
½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο σέλινο  
½ φλιτζάνι συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας  
1 κύβο λαχανικών διαλυμένο σε ½ φλιτζάνι ζεστό νερό  
Αλάτι, πιπέρι  
4 ντομάτες κομμένες σε ροδέλες  
1 κουταλάκι ζάχαρη

Εκτέλεση:

Βράζουμε για 30 λεπτά τους γίγαντες και τους στραγγίζουμε. Σοτάρουμε στο λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο να μαραθούν λίγο. Προσθέτουμε το λάχανο, την πιπεριά, τον μαϊντανό, το σέλινο, τον χυμό ντομάτας, τον ζωμό λαχανικών, αλάτι, πιπέρι και βράζουμε για 10 λεπτά. Τοποθετούμε τους γίγαντες σε πυρίμαχο σκεύος και τους περιχύνουμε με το μείγμα των λαχανικών ανακατεύοντας, ώστε να απλωθούν ομοιόμορφα. Σκεπάζουμε το φαγητό με τις ροδέλες ντομάτας πασπαλισμένες με τη ζάχαρη και λίγο ακόμη αλατοπίπερο. Ψήνουμε σε φούρνο προθερμασμένο στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά περίπου ή ώσπου να μαλακώσουν οι γίγαντες.

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