

10 Οκτωβρίου 2014

Γίγαντες με λεμόνι και μάραθο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φασόλια γίγαντες

1 ματσάκι μάραθο 5 ρίζες μάραθου

50 ml. ελαιόλαδο

Αλάτι χοντρό

2 κ.σ. μέλι

1/2 λεμόνι

κρασί 60 ml λευκό ξηρό

60 ml νερό από αυτό που έχουμε βράσει τους γίγαντες. 1/2 ματσάκι άνηθο / ψιλοκομμένο

Χρόνος Προετοιμασίας

45'

Βαθμός Δυσκολίας

Εύκολη

Αριθμός ατόμων

4 άτομα

Έχουμε συνηθήσει τους γίγαντες με κόκκινη σάλτσα στην κατσαρόλα ή στον φούρνο. Εδώ μια εναλλακτική και πιο απλή συνταγή.

Από το προηγούμενο βράδυ βάζουμε τους γίγαντες να μουλιάσουν. Τους βάζουμε στην κατσαρόλα και τους βράζουμε μέχρι να είναι έτοιμοι. Κρατάμε ½ φλ.τς. από το νερό που έχουμε βράσει τους γίγαντες και στη συνέχεια τους σουρώνουμε και τους κρατάμε στην άκρη.

Καθαρίζουμε τις ρίζες του μάρραθου αφαιρώντας το εξωτερικό σκληρό περίβλημα και τους κόβουμε σε χοντρά κομμάτια κατά μήκος.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά βάζουμε το ελαιόλαδο και όταν κάψει προσθέτουμε το μάρραθο και αφήνουμε χωρίς να ανακατέψουμε να καραμελώσουν από την πλευρά που ακουμπούν στο τηγάνι περίπου για 2 λεπτά. Στη συνέχεια γυρίζουμε το μάρραθο και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και από την άλλη πλευρά. Προσθέτουμε το μέλι, το λεμόνι, το κρασί και αλάτι και ανακατεύουμε. Αφήνουμε περίπου για 1 λεπτό μέχρι να εξατμιστεί το κρασί και στη συνέχεια προσθέτουμε τους γίγαντες και το νερό που έχουμε κρατήσει από το βράσιμο τους. Ανακατεύουμε και αφήνουμε να μαγειρευτούν για περίπου 5 λεπτά. Σερβίρουμε είτε ζεστά είτε σε θερμοκρασία δωματίου και πασπαλίζουμε λίγο ακόμα άνηθο από πάνω.

Πηγή: cookbox.com.cy