

19 Νοεμβρίου 2014

Γίγαντες με μελιτζάνες στο φούρνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία-Food Styling: Αντωνία Κατή

- **Μερίδες :** 6
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 20m

- **Χρόνος ψησίματος :** 1:30 h
- **Έτοιμο σε :** 1:50 h

Παρ'όλο που το καλοκαίρι τα μαγειρεμένα όσπρια δεν είναι ό,τι πιο αγαπημένο, για κάποιο λόγο οι γίγαντες στον φούρνο είναι ένα φαγητό που τρώγεται ευχάριστα όλες τις εποχές του χρόνου. Νοστιμότατοι ακόμα και κρύοι από το ψυγείο, με τη μελιτζάνα και τον μαϊντανό αποκτούν μια άλλη, ηλιόλουστη διάσταση.

Υλικά

- 200γρ. γίγαντες Πρεσπών που έχετε μουλιάσει σε κρύο νερό από την προηγούμενη
- 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι ολόκληρο
- 5 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 πιπεριά Φλωρίνης
- 1 ποτήρι κρασί λευκό
- 5 κλωναράκια σέλινο, ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι μαϊντανό μέτριο, ψιλοκομμένο
- $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 2 ντομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες
- 2 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 1 κιλό μελιτζάνες τσακώνικες, κομμένες σε φέτες
- λάδι για το άλειμμα
- λίγη ρίγανη ή θυμάρι
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Βράζετε σε άφθονο νερό τους γίγαντες με το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσουν αλλά χωρίς να διαλυθούν. Αλατίζετε προς το τέλος του μαγειρέματος.

Βήμα 2

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Όσο βράζουν οι γίγαντες, απλώνετε σε ένα ρηχό ταψί του φούρνου τις μελιτζάνες, τις αλατίζετε, τις αλείφετε με

ελαιόλαδο και τις ψήνετε και από τις δυο πλευρές στο φούρνο.

Βήμα 3

Στραγγίζετε τους γίγαντες αλλά κρατάτε το νερό που έβρασαν.

Βήμα 4

Σε ένα φαρδύ τηγάνι, σοτάρετε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο, την πιπεριά κομμένη σε ροδέλες, το σέλινο και το μαϊντανό. Μόλις μαλακώσουν, προσθέτετε τους γίγαντες και ανακατεύετε προσεχτικά. Σβήνετε με το κρασί και τη ντομάτα, αλατίζετε και προσθέτετε λίγη ρίγανη ή θυμάρι και τη ζάχαρη.

Βήμα 5

Μεταφέρετε το φαγητό σε ένα πυρέξ και ρίχνετε ένα ποτήρι από το νερό που έβρασαν οι γίγαντες. Ψήνετε στο φούρνο στους 180°C.

Βήμα 6

Μόλις ψηθούν οι γίγαντες, μείνουν μόνο με τη σάλτσα τους και αρχίζουν να ξεροψήνονται στην επιφάνεια, απλώνετε πάνω τους τις μελιτζάνες και προσεχτικά τις ανακατεύετε να πάνε και στον πάτο του ταψιού.

Βήμα 7

Ψήνετε για άλλα 10 λεπτά και σερβίρετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό.

Tip

Τρώγονται νοστιμότεροι σε θερμοκρασία δωματίου και ακόμη καλύτερα, την επόμενη μέρα.

Συνταγή Ελένη Ψυχούλη

Πηγή: olivemagazine.gr