26 Μαρτίου 2016

Γίγαντες πλακί στο φούρνο

Οι

γίγαντες πλακί είναι η καλύτερη συνταγή με όσπρια και στο φούρνο με ντομάτα είναι ακόμα καλύτεροι! Χρησιμοποιείστε γίγαντες Πρεσπών που είναι πιο νόστιμοι.

Μεριδες Μεριδες 4
Χρονος εκτελεσης Χρονος εκτελεσης
120 λεπτά
Συστατικά:

1/2 κιλό φασόλια γίγαντες
2 κρεμμύδια
3 σκελίδες σκόρδο
1 φλ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας και λίγη φρέσκια ντομάτα σε φέτες ή κονσέρβα
3 κοτσάνια σέλινο
1/2 ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
2-3 μέτρια καρότα σε ροδέλες
αλάτι, πιπέρι, μια πρέζα καγιέν και λίγο θυμάρι
Οδηγίες:

Μουλιάζουμε τα φασόλια στο νερό από το προηγούμενο βράδυ.

1. Σε μια κατσαρόλα με νερό βάζουμε τα φασόλια να πάρουν μια βράση.

2. Σουρώνουμε και ξαναγεμίζουμε την κατσαρόλα με αλατισμένο νερό και βράζουμε τα φασόλια μέχρι να μισογίνουν για 45-60 λεπτά. Τα στραγγίζουμε

3. Σε μια άλλη κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο με το ελαιόλαδο.

4. Προσθέτουμε το σέλινο, το μαϊντανό, τα καρότα και τη συμπυκνωμένη ντομάτα, που έχουμε διαλύσει με νερό, το αλάτι, το θυμάρι, το καγιέν και το πιπέρι και αφήνουμε να πάρουν μια βράση.

5. Βάζουμε τα φασόλια σε ένα πυρίμαχο σκεύος μαζί με τη φρέσκια ντομάτα και από πάνω τη σάλτσα που φτιάξαμε με λίγο λάδι. Τα μαγειρεύουμε στο φούρνο για 45 λεπτά περίπου. Τρώγονται ζεστά ή και κρύα.

Πηγή:gourmed.gr