

## Μαύροι γίγαντες με κανέλα και δυόσμο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΚΟΣΚΙΝΑΣ

### Υλικά

- 100 γρ. μαύροι γίγαντες, Πρεσπών ή Καστοριάς (μουλιασμένοι σε νερό από το προηγούμενο βράδυ και καλά στραγγισμένοι)
- 1 φύλλο δάφνης
- 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ

- 3 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
- 1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας 2
- κουτ. σούπας ξίδι 1 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό, τριμμένο
- 1 κουτ. γλυκού θρούμπι ξερό, τριμμένο
- 1 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο ξερό, καλά κοπανισμένο
- 1/2 κουτ. γλυκού κανέλα+1/2 κουτ. γλυκού γαρίφαλο, σε σκόνη
- 4 ολόκληροι κόκκοι μπαχάρι, φρεσκοτριμμένοι (αν δεν έχουμε μύλο, τους τυλίγουμε σε ένα τουλουπάνι, ώστε να μπορέσουμε να τους βγάλουμε εύκολα μετά το μαγείρεμα)
- τα φύλλα από 3 - 4 κλωνάρια μαϊντανό + 5 - 6 κλωνάρια δυόσμου, ψιλοκομμένα
- 70 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 6

Προετοιμασία 20΄ Αναμονή 1 βράδυ Μαγείρεμα 1 και 50΄

Διαδικασία Σε μια βαθιά κατσαρόλα ρίχνουμε τους γίγαντες με νερό τόσο ώστε να τους υπερκαλύπτει κατά 5 εκ. και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 45 λεπτά - 1 ώρα (ανάλογα με το πόσο βραστεροί είναι), μέχρι να μαλακώσουν, χωρίς όμως να λιώσουν. Τους στραγγίζουμε σε ένα σουρωτήρι.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο και τον πελτέ για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Προσθέτουμε τους γίγαντες, το ξίδι, το θυμάρι, το θρούμπι, το δεντρολίβανο, την κανέλα, τη δάφνη, το γαρίφαλο, το μπαχάρι, αλατοπίπερο και νερό τόσο ώστε να καλύψει όλα τα υλικά. Ανακατεύουμε απαλά και βράζουμε για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν τα υγρά να κοχλάζουν. Αδειάζουμε το όλον σε βαθύ ταψί και ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 1 ώρα, μέχρι να μελώσει η σάλτσα και να ροδίσουν οι γίγαντες στην επιφάνεια.

Ξεφουρνίζουμε (αφαιρούμε το τουλουπάνι με το μπαχάρι, αν έχουμε βάλει) και τη δάφνη, σκορπίζουμε το μαϊντανό και το δυόσμο και σερβίρουμε.

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