17 Νοεμβρίου 2026

Γίγαντες πλακί

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Υλικά για τους γίγαντες πλακί

500 γρ. γίγαντες
1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
3 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες
1 καρότο, κομμένο σε λεπτές φέτες
2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
1 πιπεριά Φλωρίνης, κομμένη σε μικρά κομμάτια
2 φλιτζάνια ψιλοκομμένη ντομάτα ή χυμό ντομάτας
2-3 κλωνάρια σέλινο, χοντροκομμένα
1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1-2 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο
1 κ.σ. γλυκιά πάπρικα
Αλάτι και πιπέρι
Λίγο ελαιόλαδο για το ταψί

Εκτέλεση βήμα προς βήμα

1. Μουλιάζουμε και βράζουμε τους γίγαντες
Από το προηγούμενο βράδυ, βάζουμε τους γίγαντες σε ένα μεγάλο μπολ με άφθονο

νερό, φροντίζοντας να καλύπτονται πλήρως. Τους αφήνουμε να μουλιάσουν για αρκετές ώρες, ώστε να φουσκώσουν και να μαλακώσουν.

Την επόμενη ημέρα, τους στραγγίζουμε, τους ξεπλένουμε καλά και τους μεταφέρουμε σε κατσαρόλα με φρέσκο κρύο νερό. Μόλις το νερό αρχίσει να βράζει, αφαιρούμε τον αφρό που σχηματίζεται στην επιφάνεια.

Συνεχίζουμε το βράσιμο σε μέτρια φωτιά για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν χωρίς να διαλυθούν. Ο χρόνος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την ποιότητα και το μέγεθος των οσπρίων.

2. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα ντομάτας
Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια. Τα σοτάρουμε για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να γίνουν διάφανα.

Ρίχνουμε το σκόρδο και τον πελτέ ντομάτας και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά, ώστε να απελευθερωθούν τα αρώματά τους. Προσθέτουμε το καρότο, την πιπεριά Φλωρίνης, το σέλινο και την ψιλοκομμένη ντομάτα.

Συμπληρώνουμε περίπου ένα φλιτζάνι νερό και αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράσει για 10 λεπτά, μέχρι να αρχίσει να δένει. Στο τέλος, προσθέτουμε την πάπρικα, το αλάτι και το πιπέρι.

3. Μεταφέρουμε το φαγητό στο ταψί
Στραγγίζουμε τους γίγαντες, κρατώντας στην άκρη το νερό στο οποίο έβρασαν. Αλείφουμε ένα ταψί με λίγο ελαιόλαδο και απλώνουμε τα όσπρια σε μία στρώση.

Περιχύνουμε με τη σάλτσα ντομάτας και προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και τον άνηθο. Ρίχνουμε σταδιακά από το νερό του βρασμού, μέχρι να καλυφθούν τα υλικά, και ανακατεύουμε απαλά για να μοιραστούν ομοιόμορφα τα αρώματα.

4. Ψήνουμε μέχρι να μελώσουν
Ψήνουμε τους γίγαντες σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C, κατά προτίμηση στις αντιστάσεις και στην κάτω σχάρα, για περίπου μία ώρα. Το φαγητό είναι έτοιμο όταν απορροφηθούν τα περισσότερα υγρά, η σάλτσα συμπυκνωθεί και οι γίγαντες μείνουν μελωμένοι μέσα στο ελαιόλαδο και τη ντομάτα.

Αν κατά τη διάρκεια του ψησίματος χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ακόμη από το νερό του βρασμού, ώστε να μαλακώσουν σωστά τα όσπρια χωρίς να στεγνώσει πρόωρα η σάλτσα.

Πώς σερβίρονται οι γίγαντες πλακί

Αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για λίγα λεπτά μετά το ψήσιμο και το σερβίρουμε ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου. Οι γίγαντες πλακί συνοδεύονται ιδανικά από φρέσκο, τραγανό ψωμί και φέτα, ενώ λίγο φρέσκο μαϊντανό από πάνω προσθέτει επιπλέον άρωμα και χρώμα.

briefingnews.gr