8 Δεκεμβρίου 2013



ΥΛΙΚΑ

• ½ κιλό γίγαντες
• 4 μέτρια καρότα κομμένα σε φέτούλες
• 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
• 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
• 2 σκελίδες σκόρδο
• 2 κ.σ. ντοματοπελτέ σε 1 ποτήρι νερό
• 2 ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες, χωρίς τους σπόρους και τις φλούδες
• 1 ματσάκι μαϊντανό
• 1 ματσάκι άνηθο
• λίγο ξερό δυόσμο
• 1 πιπεριά Φλώρινας κομμένη σε φέτες
• 2 καυτερές πιπεριτσες
• αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
• 1 ποτήρι παρθένο ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράζουμε τα φασόλια, τα οποία έχουμε μουλιάσει από το βράδυ.
2. Προσθέτουμε το καρότο 15 λεπτά πριν ολοκληρωθεί η διαδικασία του βρασίματος.
3. Σουρώνουμε τα φασόλια με τα καρότα και τα τοποθετούμε σε ένα ταψί, ή

γάστρα.
4. Παράλληλα σοτάρουμε σε ένα τηγάνι ελαιόλαδο, ξερό και φρέσκο κρεμμύδι, πιπεριά, προσθέτουμε, τον ντοματοπελτέ και τη φρέσκια ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, δυόσμο και αποσύρουμε.
5. Ρίχνουμε το μίγμα πάνω από τα φασόλια, προσθέτουμε ψιλοκομμένο άνηθο, μαϊντανό, τις καυτερές πιπερίτσες, 3 ποτήρια χλιαρό νερό, ανακατεύουμε και βάζουμε στον φούρνο.
6. Ψήνουμε το φαί για περίπου 1 ώρα μέχρι να αποκτήσει ένα χρυσοκόκκινο χρώμα.
7. Αν χρειαστεί νερό συμπληρώνουμε την ώρα του ψησίματος, γιατί είναι ωραία η σάλτσα και καλό είναι να υπάρχει αρκετή όταν το φαί είναι έτοιμο.

Πηγή: mothersblog.gr