30 Ιανουαρίου 2013

Γίγαντες με σπανάκι και μυρωδικά

/ Ε

Αν σας αρέσουν οι γίγαντες να μια ωραία συνταγή για αλλαγή. Χορταστική και νόστιμη, θα σας ενθουσιάσει! Σε περιόδους εκτός νηστείας (εγώ τη φτιάχνω συχνά) πασπαλίστε με τρίμματα φέτας ενδιάμεσα και από πάνω στο τελείωμα.

Υλικά

- **500 γραμμ.** γίγαντες
- **750 γραμμ.** σπανάκι
- **5-6** φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- **1** πράσο ψιλοκομμένο
- **1** ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- **1 ματσάκι** άνηθος
- **1 ματσάκι** μαϊντανός
- **800 γραμμ. (ή 2 συσκευασίες για τα κονκασέ)** ψιλοκομμένες ντομάτες ή ντοματάκια κονκασέ
- **1 φλ. τσαγιού** ελαιόλαδο
- **3 κ.σ.** φρυγανιά
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι (περισσότερα...)