5 Απριλίου 2014

Γίγαντες στον φούρνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, εκτέλεση συνταγής-food styling: Στέλιος Μαστοράκος.

Υλικά (για 4 άτομα)

500 γρ. γίγαντες Καστοριάς

2 κ.σ. πελτέ ντομάτας, αραιωμένο σε 400 ml νερό

500 γρ. ντομάτα κονκασέ

1 κ.σ. ζάχαρη

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη

2 κλωνάρια σέλερι, ψιλοκομμένα

3 μικρά καρότα, σε χονδρές ροδέλες

Αν προτιμάτε τις πιο ήπιες γεύσεις, αντικαταστήστε την καυτερή πιπεριά με Φλωρίνης.

1 ματσάκι μαϊντανό, χονδροκομμένο

1 πιπερίτσα καυτερή (προαιρετικά), σε λεπτές ροδέλες

αλάτι και πιπέρι

2 ντομάτες, σε φέτες

3 κ.σ. φρυγανιά, τριμμένη

2 κ.σ. φρέσκο θυμάρι, τα φυλλαράκια

150 ml έ.π. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από το προηγούμενο βράδυ μουλιάζουμε τους γίγαντες σε νερό. Τους ξεπλένουμε καλά και τους βράζουμε σε μια κατσαρόλα με μπόλικο νερό, σε μέτρια φωτιά, για περίπου 1 ώρα, ώσπου να μαλακώσουν. Τους στραγγίζουμε και τους βάζουμε σε ένα ταψί.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Περιχύνουμε τους γίγαντες με τον αραιωμένο πελτέ και το κονκασέ και προσθέτουμε τη ζάχαρη, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το σέλερι, το καρότο, τον μαϊντανό και την πιπερίτσα. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά ώστε να αναμειχθούν τα υλικά.

Απλώνουμε επάνω από το φαγητό τις φέτες της ντομάτας και πασπαλίζουμε με την τριμμένη φρυγανιά και το θυμάρι. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και ψήνουμε για περίπου 1 ½ ώρα. Το φαγητό είναι έτοιμο όταν αποκτήσει ροδοκόκκινο χρώμα, μαλακώσουν τα λαχανικά και έχει μείνει με το λάδι του.

Ένα πιάτο που ταιριάζει πολύ με τουρσιά καθώς και ελιές πράσινες και μαύρες και αποτελεί εξαιρετικό ουζομεζέ

Τάσος ΜπίκοςExecutive chef στο Il Barretto

*Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET

Πηγή: tovima.gr