

Γίγαντες γιαχνί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



- **Μερίδες:** 5
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 10΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 2:0΄
- **Έτοιμο σε:** 2:10΄
- **Χρόνος αναμονής:** 15 ώρες

Ιωάννα Σταμούλου

Από τα πιο παραδοσιακά και αγαπημένα ελληνικά πιάτα που προτιμούν πολύ, ακόμη και όσοι δεν έχουν ιδιαίτερη συμπάθεια στα όσπρια. Συνοδεύεται ιδανικά με φέτα και φρέσκο, ζυμωτό ψωμί.

Υλικά

- 500γρ. φασόλια γίγαντες, μουλιασμένα αποβραδής
- 3/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μεγάλο ή 2 μέτρια, ξυσμένα στον τρίφτη
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 1 κονσέρβα πομοντόρια πολτοποιημένα μαζί με το ντοματοχυμό τους
- 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο ή άνηθο + λίγο επιπλέον για το σερβίρισμα
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βήμα 1

Στραγγίζετε τα μουλιασμένα φασόλια και τα βάζετε να βράσουν με άφθονο νερό σε μια ευρύχωρη κατσαρόλα για περίπου 40-45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά. Τα αλατίζετε τα 10 τελευταία λεπτά. Στραγγίζετε τα φασόλια και κρατάτε 2 φλιτζάνια από του ζουμί της κατσαρόλας.

Βήμα 2

Βάζετε στη φωτιά μια κατσαρόλα πλαστοτέ (φαρδιά και ρηχή) να ζεσταθεί καλά και ρίχνετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το ελαιόλαδο. Σοτάρετε για 5 λεπτά και προσθέτετε τα φασόλια. Τα γυρίζετε για λίγα λεπτά να γυαλίσουν με το λάδι και προσθέτετε την ντομάτα, τη ζάχαρη, ανάλογο αλατοπίπερο και 1 φλιτζάνι από το ζωμό των φασολιών. Αφήνετε το φαγητό να βράσει καλά μέχρι να μαγειρευτούν καλά τα φασόλια και να μελώσει η σάλτσα της ντομάτας. Ίσως χρειαστεί στο ενδιάμεσο να προσθέσετε και τον υπόλοιπο ζωμό από το βράσιμο των φασολιών.

Βήμα 3

Προς το τέλος προσθέτετε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Αν προτιμάτε τον αντικαθιστάτε με άνηθο που του ταιριάζει επίσης. Σερβίρετε το φαγητό χλιαρό ή ζεστό, πασπαλίζοντας με επιπλέον μαϊντανό ή άνηθο φρεσκοκομμένο. Συνοδεύετε με καλή φέτα και ψωμί ζυμωτό.

Σημείωση: Αν θέλετε, μπορείτε να μεταφέρετε το φαγητό σε γάστρα ή σε ταψί και να τελειώσετε το μαγείρεμα του φαγητού στο φούρνο. Αυτό αφού προσθέσετε τη σάλτσα και το ζωμό των φασολιών.

Πηγή: olivemagazine.gr