



Κικής Τριανταφύλλη

Είναι ένα απλό, παραδοσιακό φαγητό που όμως θέλει τον χρόνο του και την τεχνική του για να φτιαχτεί σωστά, αφού τα φασόλια πρέπει πρώτα να μουλιάσουν για αρκετές ώρες σε κρύο νερό. Κατόπιν βράζουν και τέλος ψήνονται στον φούρνο μαζί με την σάλτσα τους, μέχρι να ροδίσουν και να νοστιμίσουν, όπως απαιτεί η τεχνική πλακί. Αντίθετα από την εθνική μας φασολάδα, που είναι συνδεδεμένη με τα κρύα του χειμώνα, οι γίγαντες στον φούρνο, απλοί ή ψημένοι μαζί με απάκι σύγλινο, λουκάνικα ή χοιρινό κρέας, χωριστά σιγομαγειρεμένο (όπως το συνήθιζε ο πατέρας μου) είναι παντός καιρού, τρώγονται χειμώνα-καλοκαίρι ως κυρίως πιάτο αλλά και ως μεζές ορεκτικός για το ούζο ή το τσίπουρο. Στο παλιό αθηναϊκό μαγειρείο του Μαρτίνη* στα Πατήσια δοκιμάσαμε μια από τις πιο απλές, καλομαγειρεμένες και πεντανόστιμες εκδοχές, και ζητήσαμε αμέσως τη συνταγή από τον σεφ Βασίλη Σπανογιάννη που τα μαγειρεύει καθημερινά εδώ και σαράντα χρόνια ανελλιπώς.

Υλικά

- **½ κιλό γίγαντες**
- **100 γρ. ελαιόλαδο**
- **2 μέτρια κρεμμύδια**
- **1 καρότο**
- **3 κλωνάρια σέλινο**
- **2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας**
- **1 ½ κουταλάκι γλυκού αλάτι**
- **1 κουταλάκι γλυκού ζάχαρη**
- **λίγο πιπέρι**
- **2 φύλλα δάφνης**
- **2 σκελίδες σκόρδο**

Εκτέλεση

Μουλιάζουμε τους γίγαντες σε νερό τουλάχιστον για 12 ώρες. Τους ξεπλένουμε και βάζουμε με κρύο νερό να βράσουν σε μεγάλη ρηχή κατσαρόλα ώστε να πετύχουμε όσο το δυνατόν πιο ομοιόμορφο βράσιμο για περίπου 45 λεπτά - 1 ώρα. Όταν βεβαιωθούμε ότι τα φασόλια είναι βρασμένα καλά, σουρώνουμε και κρατάμε το ζουμί τους.

Κόβουμε το ένα κρεμμύδι σε κύβους και το άλλο σε μέτριες ροδέλες και τα σοτάρουμε στην κατσαρόλα σε 100 γραμμάρια λάδι. Προσθέτουμε τις σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες, το καρότο κομμένο σε λεπτές φέτες και το σέλινο και τέλος το αλάτι, τη ζάχαρη, το πιπέρι και τα φύλλα δάφνης. Με μία σπάτουλα σιλικόνης ανακατεύουμε μέχρι να μαραθούν και τότε προσθέτουμε το νερό που έχουμε κρατήσει (περίπου ένα λίτρο) και τον πελτέ. Αφήνουμε να πάρουν 1-2 βράσεις (περίπου 10 λεπτά), ρίχνουμε και τους γίγαντες που θα πρέπει να βράσουν άλλα 10 λεπτά.

Αδειάζουμε το φαγητό σε ένα ταψί, το τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς και ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν οι γίγαντες από πάνω.

Τρώγονται χλυαροί αλλά και κρύοι.

Καλή σας όρεξη!

[Περισσότερα εδώ](#)