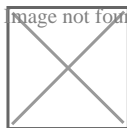


21 Νοεμβρίου 2016

Γίγαντες στο φούρνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Προετοιμασία: 15 λεπτά Μαγείρεμα: 60 λεπτά

Υλικά

- Γίγαντες 500 γρ
- Καρότα 3
- Κρεμμύδια 2 μεγάλα κομμένα καρέ
- Σκόρδο 5 σκελίδες κομμένες
- Σέλινο ψιλοκομμένο
- Μαϊντανός ψιλοκομμένος
- Ντομάτες 4 ψιλοκομμένες και 2 σε ροδέλες
- Ελαιόλαδο 1 κούπα
- Αλάτι - πιπέρι

- Ζάχαρη λίγη στην άκρη του κουταλιού

Οδηγίες

Από το βράδυ μουσκεύουμε τους γίγαντες. Την επόμενη μέρα τους βράζουμε μαζί με τα καρότα (στην χύτρα 1/2 ώρα). Σουρώνουμε τους γίγαντες και τους βάζουμε σε ένα πυρέξ. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και σοτάρουμε ελαφρώς το κρεμμυδάκι με το σκόρδο. Στην συνέχεια βάζουμε την ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι, τον μαϊντανό και τη ζάχαρη. Μόλις πάρουν λίγο βράση για 5 λεπτά, το αδειάζουμε πάνω από τους γίγαντες. Κόβουμε τις 2 ντομάτες σε ροδέλες και τις στρώνουμε από πάνω. Πασπαλίζουμε με λίγο ρίγανη και λίγο λάδι συμπληρώνουμε και λίγο νερό και το ψήνουμε. (Αν θέλουμε λίγο πριν το βγάλουμε από τον φούρνο βάζουμε τριμμένη φέτα από πάνω)

Πηγή: chefoulis.gr