

Φανταστική νηστίσιμη συνταγή για τέλειους γίγαντες στο φούρνο. Δείτε πώς να πετύχετε το ιδανικό-βράσιμο, τέλειο-ψήσιμο και υπέροχη-γεύση! Και ένα μικρό μυστικό για να φτιάξετε την τέλεια χυλωμένη σάλτσα.-Γιατί η νηστεία δεν είναι ανάγκη να είναι βαρετή!

Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. φασόλια γίγαντες

2 κρεμμύδια σε φέτες

2 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια

2 μέτρια καρότα ψιλοκομμένα

500 γρ. ντομάτα

1 μικρό πράσο ψιλοκομμένο

3-4 κλαράκια σέλινο

2 χουφτίτσες άνηθο ψιλοκομμένο

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Γίγαντες στο φούρνο

Εκτέλεση συνταγής

Μουσκεύουμε τα φασόλια για 12 τουλάχιστον ώρες. Αφαιρούμε το φλούδι από 5-6 από αυτά.

Τα βάζουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν. Τα σουρώνουμε και κρατάμε ένα φλιτζάνι από το ζουμί τους.

Σωτάρουμε τα λαχανικά σε ελαιόλαδο να μαλακώσουν σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τη ντομάτα, το σέλινο χοντροκομμένο και αλατοπίπερο.

Σε πυρέξ ή ταψί βάζουμε τα φασόλια, τα αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε τη σάλτσα και το ζωμό που κρατήσαμε από το βράσιμο. Ρίχνουμε και το μισό άνηθο ψιλοκομμένο.

Ανακατεύουμε και τα βάζουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς σκεπασμένα με αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε αρχικά για 30-35 λεπτά και στη συνέχεια αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο, κατεβάζουμε λίγο τη θερμοκρασία και συνεχίζουμε μέχρι να μελώσει η σάλτσα, περίπου μισή ώρα ακόμα.

Βγάζουμε τους γίγαντες από το φούρνο, τους αφήνουμε λίγο να κρυώσουν και ραντίζουμε με λίγο φρέσκο ελαιόλαδο και τον υπόλοιπο άνηθο.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσαν οι γίγαντες δείτε και τη συνταγή για [Παραδοσιακή Φασολάδα](#)

Γίγαντες στο φούρνο

Βήμα προς Βήμα

- | | |
|---|---|
| 1 | Μουσκεύουμε τα φασόλια για 12 τουλάχιστον ώρες. Αφαιρούμε το φλούδι από 5-6 από αυτά. |
| 2 | Τα βάζουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν. Τα σουρώνουμε και κρατάμε ένα φλιτζάνι από το ζουμί τους. |
| 3 | Σωτάρουμε τα λαχανικά σε ελαιόλαδο να μαλακώσουν σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τη ντομάτα, το σέλινο χοντροκομμένο και αλατοπίπερο. |
| 4 | Σε πυρέξ ή ταψί βάζουμε τα φασόλια, τα αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε τη σάλτσα και το ζωμό που κρατήσαμε από το βράσιμο. Ρίχνουμε και το μισό άνηθο ψιλοκομμένο. |
| 5 | Ανακατεύουμε και τα βάζουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς σκεπασμένα με αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε αρχικά για 30-35 λεπτά και στη συνέχεια αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο, κατεβάζουμε λίγο τη θερμοκρασία και συνεχίζουμε μέχρι να μελώσει η σάλτσα.! |
| 6 | Βγάζουμε τους γίγαντες από το φούρνο, τους αφήνουμε λίγο να κρυώσουν και ραντίζουμε με λίγο φρέσκο ελαιόλαδο και τον υπόλοιπο άνηθο. Καλή όρεξη |