

[συνταγές / λαχανικά και άλλα](#)

Γίγαντες Στιφάδο



- 12 ώρες μούλιασμα & 10 λεπτά προετοιμασίας και 1:45-2 ώρες μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 4-5

Μερίδα/ες

Το στιφάδο είναι ένα από τα πιο νόστιμα μαγειρευτά φαγητά. Τα μικρά κρεμμυδάκια χαρίζουν στο φαγητό μια απίστευτη γλύκα και μια φανταστική γεύση, που δεν μυρίζει καθόλου κρεμμύδι. Η συνηθέστερη εκδοχή του είναι είτε με μοσχάρι είτε με κουνέλι, καθιστώντας το έτσι φαγητό ακατάλληλο για νηστεία και για όσους είναι χορτοφάγοι. Υπάρχει, όμως, ένα υλικό που μπορεί να αντικαταστήσει το κρέας χωρίς το πιάτο να χάσει καθόλου από τη γεύση του. Και αυτό το υλικό είναι οι γίγαντες. Έτσι, με τους γίγαντες στιφάδο, έχουμε ένα πιάτο νόστιμο, χορταστικό, κατάλληλο για όλους που ταιριάζει ιδιαίτερα στο χειμωνιάτικο κλίμα.

Συστατικά

Κατάλληλη για χορτοφάγους, Χωρίς γλουτένη, για Vegans

- Μισό κιλό γίγαντες
- 500 γρ. κρεμμυδάκια για στιφάδο, καθαρισμένα και ολόκληρα
- 2 κ.σ. ντοματοπελτές
- 500 γρ. ντομάτα τριμμένη κονσέρβας
- 1 κ.σ. μείγμα Carino στιφάδο
- 1/4 κ. γλ. ζάχαρη
- 75 ml ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Βάζουμε από το προηγούμενο βράδυ τους γίγαντες να μουλιάσουν και να φουσκώσουν. Την επόμενη μέρα, στραγγίζουμε τους γίγαντες και τους βάζουμε σε κατσαρόλα με μπόλικο νερό. Τους βράζουμε σχεδόν τελείως για 1 ώρα.
2. Στα μισά του μαγειρέματος των γιγάντων, ετοιμάζουμε τη σάλτσα. Σε 2 κ.σ. από το λάδι μας, σωτάρουμε τα κρεμμυδάκια μέχρι να αρχίσουν να καραμελώνουν. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και τον σωτάρουμε για 2'. Στη συνέχεια προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, το Carino στιφάδο τη ζάχαρη και το υπόλοιπο λάδι. Φέρνουμε τη σάλτσα σε βρασμό, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και μαγειρεύουμε για 30-40' μέχρι να δέσει η σάλτσα μας. Σουρώνουμε τους βρασμένους γίγαντες και τους προσθέτουμε στη σάλτσα. Μαγειρεύουμε για άλλα 15'. Σερβίρουμε και συνοδεύουμε με ζεστό ψωμί και, αν θέλουμε, φέτα.

Σχετικά προϊόντα

[Carino Στιφάδο](#)



Ιδανικό μείγμα για να δημιουργήσετε υπέροχες συνταγές με κρεατικά και κυνήγι στην κατσαρόλα ή στη γάστρα.

[...περισσότερα](#)

