



Μελωμένοι γίγαντες στον φούρνο της γιαγιάς Μαλίας

Μερίδες: 6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 1 ώρα & 5 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 1 ώρα & 40 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 24 ώρες

Φυλάσσουμε τους γίγαντες καλυμμένους στο ψυγείο για 4-5 ημέρες.

Υλικά:

500 γρ. γίγαντες
3 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
3-4 καρότα, κομμένα στη μέση & σε λεπτές φέτες
1 πιπεριά Φλωρίνης, ψιλοκομμένη
[420 γρ. Ντομάτα στον τρίφτη ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)
3-4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
3 κ.γλ. πάπρικα γλυκιά
1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- 1) Βάζουμε τους γίγαντες σε μπολ καλύπτουμε με νερό και αφήνουμε να μουλιάσουν για τουλάχιστον 24 ώρες.
- 2) Σουρώνουμε τους γίγαντες, τους μεταφέρουμε σε κατσαρόλα με νερό και τους αφήνουμε να βράσουν για 10-15 λεπτά.
- 3) Σουρώνουμε ξανά τους γίγαντες και τους ξεπλένουμε. Γεμίζουμε την κατσαρόλα με νερό και μόλις ζεσταθεί καλά, ρίχνουμε πίσω τους γίγαντες και τους αφήνουμε να βράσουν για 1 ώρα, αλατίζοντας καλά τα τελευταία 5 λεπτά. Κρατάμε 1 λίτρο από το νερό που βράσανε οι γίγαντες και τους σουρώνουμε.
- 4) Παράλληλα ετοιμάζουμε την σάλτσα. Βάζουμε σε βαθύ τηγάνι 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι και σοτάrouμε για 10 λεπτά. Προσθέτουμε την πιπεριά και σοτάrouμε για 2-3 λεπτά.
- 5) Ρίχνουμε το σκόρδο και τα καρότα και σοτάrouμε για 6-8 λεπτά.
Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε την πάπρικα και σοτάrouμε για ακόμη 1-2



λεπτά. Περιχύνουμε με τη [ντομάτα στον τρίφτη ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#), 800 ml ζωμό από τους γίγαντες και αφήνουμε να βράσει η σάλτσα για 15 λεπτά. Προσθέτουμε τον μισό μαϊντανό, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

- 6) Απλώνουμε λίγη σάλτσα σε βαθύ πυρίμαχο σκεύος ή ταψί. Ρίχνουμε τους γίγαντες και περιχύνουμε με την υπόλοιπη σάλτσα, τον υπόλοιπο ζωμό (200 ml). Πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και περιχύνουμε με 4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 7) Βάζουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C στις αντιστάσεις και ψήνουμε για 1 ώρα. Κλείνουμε τον φούρνο και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 10-15 λεπτά.
- 8) Βγάζουμε από τον φούρνο, ρίχνουμε τον υπόλοιπο μαϊντανό, περιχύνουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σερβίρουμε.