

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 240 gr Φασόλια γίγαντες πλακί
- 10 gr Αντζούγιες κονσέρβα σε λάδι, στραγγισμένες
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 40 gr Ελιές (5 μέτριες)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 300 gr Πεπόνι

Υλικά για τα Φασόλια γίγαντες πλακί:

500 gr φασόλια γίγαντες
30 gr μαϊντανός
50 gr ελαιόλαδο (10 κουταλάκια)
150 gr κρεμμύδια
400 gr ντομάτες
10 gr σκόρδο (2 σκελίδες) (προαιρετικά)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1250 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 663 kcal
Λίπος: 18,6 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 32,4 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 92,9 gr (56%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε τα φασόλια σε αρκετό νερό και τα αφήνετε όλο το βράδυ
2. Στραγγίζετε τα φασόλια και τα βράζετε σε φρέσκο νερό.
3. Πολτοποιείτε τις ντομάτες και τα κρεμμύδια.
4. Όταν τα φασόλια βράσουν, τα στραγγίζετε και τα βάζετε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό στο φούρνο για να ψηθούν.