

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr Φασόλια γίγαντες πλακί
- 10 gr Αντζούγιες κονσέρβα σε λάδι, στραγγισμένες
- **Σαλάτα:**
 - 100 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 32 gr Ελιές (4 μέτριες)
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 80 gr Βερίκοκα

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: 751 kcal

Λίπος: 20,8 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 37,7 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 103,5 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζετε τα φασόλια σε αρκετό νερό και τα αφήνετε όλο το βράδυ να φουσκώσουν.
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.