

## ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 300 gr Φασόλια γίγαντες πλακί
- 20 gr Αντζούγιες κονσέρβα σε λάδι, στραγγισμένες
- **Σαλάτα:**
  - 150 gr Αγγούρι
  - 250 gr Ντομάτες
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 350 gr Καρπούζι

### **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 φαγητού 1250 gr

### **Ανά προτεινόμενο γεύμα:**

Ενέργεια: 855 kcal

Λίπος: 24,3 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 41,6 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 119,0 gr (55%)

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Βάζετε τα φασόλια σε αρκετό νερό όλο το βράδυ για 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.