



Γίγαντες στη χύτρα ταχύτητας

15'Χρόνος
Εκτέλεσης**45'**Χρόνος
Ψησίματος**6-8**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 500 γρ. γίγαντες
- 2 καρότα
- 3 στικ σέλερι
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1/2 ματσάκι σέλινο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 1 κύβο κότας
- 2 φύλλα δάφνης
- 400 γρ. ντομάτα κοκκασέ
- 700 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- ελιές
- παστή ρέγγα
- ψωμί

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τους γίγαντες σε **μπολ** με νερό, προσθέτουμε αλάτι και αφήνουμε 12 ώρες να μουλιάσουν.
- Τοποθετούμε τη χύτρα στη φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** τα καρότα σε λεπτά μισοφέγγαρα, το σέλερι σε μικρά κομμάτια, το κρεμμύδι και το σκόρδο σε φέτες και τα βάζουμε στην χύτρα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και αφήνουμε 1-2 λεπτά να καραμελώσουν.
- Βάζουμε τα φύλλα από το σέλινο, τον πελτέ και σοτάρουμε. Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε τον κύβο, τα φύλλα δάφνης, την ντομάτα και το νερό.
- Σουρώνουμε τους γίγαντες, τους ξεπλένουμε και τους βάζουμε στη χύτρα.
- Κλείνουμε το καπάκι, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά, γυρίζουμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη για να μαγειρέψουμε τα όσπρια και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά.
- Σβήνουμε τη φωτιά και γυρίζουμε τη βαλβίδα ώστε να αποσυμπιεστεί η χύτρα. Εναλλακτικά αφού, σβήσουμε τη φωτιά, αφήνουμε 5-10 λεπτά για να αποσυμπιεστεί μόνη της.
- Ανοίγουμε το καπάκι και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- **Σερβίρουμε** με ελαιόλαδο, πιπέρι ή μπουκόβο, ελιές, παστό, ελιές, ψωμί.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

262 Θερμίδες (kcal)	5.2 Λιπαρά (γρ.)	1.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	37.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	7%	5%	14%
8.1 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.24 Αλάτι (γρ.)
9%	26%	19%	4%