



Gigantes plaki: Griekse reuzenbonen in tomatensaus

Grote witte bonen zacht gegaard in een rijke tomatensaus met ui, knoflook en kruiden. Een geliefde Griekse meze die zowel warm als op kamertemperatuur heerlijk smaakt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	55'	4	Aperitief & hapjes

Ingrediënten

500 gr grote witte bonen uit blik of pot, uitgelekt en afgespoeld
1 grote ui, fijngesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngesneden
5 el olijfolie, plus extra om te besprenkelen
400 gr tomatenblokjes uit blik
2 el tomatenpuree

1 tl gedroogde oregano
1 tl suiker
200 ml groentebouillon
1 handvol platte peterselie, grof gehakt
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Verhit de olijfolie in een ruime ovenvaste pan op middelhoog vuur. Fruit de ui zacht en glazig gedurende ongeveer 8 minuten.
3. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee tot hij geurt.
4. Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut aan. Voeg vervolgens de tomatenblokjes, de groentebouillon, de oregano en de suiker toe. Laat het geheel 10 minuten zachtjes pruttelen.
5. Schep de uitgelekte bonen voorzichtig door de saus zodat ze heel blijven. Breng op smaak met zout en peper.
6. Schuif de pan in de voorverwarmde oven en bak gedurende 45 minuten tot de saus goed is ingedikt en lichtjes een korst vormt aan de randen.
7. Haal de pan uit de oven en laat een paar minuten rusten.
8. Bestrooi met de verse peterselie en besprenkel met een scheutje olijfolie voor het serveren.

Tip

Gebruik je gedroogde bonen in plaats van bonen uit blik, week ze dan een nacht in ruim koud water en kook ze gaar voor je ze door de saus roert. De oventijd blijft dan gelijk.

Lekker met

Serveer met knapperig brood om de saus op te deppen, of als onderdeel van een meze-tafel met olijven en feta.

Dranktip

Combineer met een frisse Griekse witte wijn zoals een Assyrtiko van Santorini.