



Αγνά φυσικά υλικά από τη μάνα γη, και φρέσκα μυρωδικά μας δίνουν ένα εκπληκτικό πιάτο που θα λατρέψει όλη η οικογένεια. Αυτή είναι η ελληνική κουζίνα.

**Μ ε πολύ μικρό κόστος δημιουργούμε γευστικές απολαύσεις.
Υλικά:**

**500 γραμμάρια φασόλια γίγαντες
500 γραμμάρια άγρια □□χόρτα ή σπανάκι
1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
1 πράσο ψιλοκομμένο.
2 σκελίδες σκόρδο (αφαιρούμε τη φύτρα από τη μέση)
1 Καρότο σε ροδέλες**

**1 πιπεριά Φλωρίνης σε λωρίδες 4-5 ντομάτες ώ ριμες ξεφλουδισμένες κομμένες
σε κυβάκια 1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο 3-4
κουταλιές ελαιόλαδο
αλάτι - πιπέρι
.**

από την προηγούμενη μέρα να μουλιάσουν.

**Την επομένη στραγγίζουμε και τους βράζουμε για 40 - 50 λεπτά να μαλακώ σουν
καλά. Προσέχουμε, να μην λιώ σουν.
Στραγγίζουμε και τους κρατάμε στην άκρη.**

Βάζουμε μία κατσαρόλα στη φωτιά και ζεσταίνουμε το λάδι.

**Ρίχνουμε το κρεμμύδι, το πράσο, το σκόρδο, και το καρότο. Αφήνουμε για 2-3
λεπτά.**

**Στη συνέχεια ρίχνουμε τα χόρτα και την πιπεριά και αφήνουμε να μαραθούν
ανακατεύοντας για 4-5 λεπτά.**

**Ρίχνουμε την ντομάτα την ντομάτα, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε να πάρουμε μια
βράση.**

**Πλώ νουμε τους Γίγαντες σε λαδωμένο ταψί να πάνε παντού, και να ρίχνουμε τα
χόρτα με τη σάλτσα. Ρίχνουμε τον μισό άνηθο και ανακατεύουμε.**

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 180 βαθμώ ν για 30 -35 λεπτά.

**Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο ρίχνουμε και τον υπόλοιπο άνηθο και σερβίρουμε
με φέτα τυρί και ζεστό ψωμάκι.**

Καλή σας όρεξη!