

# Στιφάδο με φασόλια

Υλικά για 6 μερίδες:

- 500 γρ. φασόλια μεσαία ή γίγαντες + 1 κ.γ. σόδα για το μούλιασμα
- 500 γρ. κρεμμυδάκια για στιφάδο φρέσκα ή έτοιμα καθαρισμένα και κατεψυγμένα
- 1/3 κούπας ελαιόλαδο ή 1 κ. σούπας για κάθε μερίδα
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 3 κ.σ ξύδι μπαλσάμικο
- ½ κούπα κόκκινο κρασί
- 1 κούπα νερό
- 3 κ. σούπας πελτέ ντομάτας
- 1 συσκευασία μεγάλη σάλτσα ντομάτας πουμαρό
- Αλάτι -πιπέρι
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 ξυλαράκι κανέλα
- ½ κουταλάκι του γλυκού τριμμένο γαρύφαλλο ή 3-4 ολόκληρα
- 4-5 μπαλίτσες Μπαχάρι
- 1/3 κ .γλυκού μπούκοβο
- 1 κ. σούπας μελάσα ή μέλι ή ζάχαρη της επιλογής σας (εγώ έβαλα μελάσα [Εμέλια](#))

Οδηγίες:

Βήμα 1

Μουλιάζουμε τα φασόλια μας από το προηγούμενο βράδυ σε μπόλικο

νερό με 1 κ.γ σόδα.

- Εάν έχετε γάστρα που κλείνει, μπόλικη ώρα και υπομονή δεν χρειάζεται να κάνετε το βήμα 2 καθώς θα βράσουν τα φασόλια μέσα στο φούρνο. Πηγαίνετε κατευθείαν στο βήμα 3.
- Εάν θέλετε να γίνει πιο γρήγορα και δεν έχετε γάστρα που κλείνει τότε συνεχίστε στο βήμα 2.

## Βήμα 2

Την επόμενη μέρα στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα. Καλύπτουμε με νερό και τα βράζουμε για περίπου 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μην είναι τελείως έτοιμα. Τα στραγγίζουμε και τα κρατάμε στην άκρη.

## Βήμα 3

Αφού καθαρίσουμε τα κρεμμύδια τα τσιγαρίζουμε στο ελαιόλαδο μέχρι να μαραθούν για 6-8 λεπτά.

## Βήμα 4

Στη συνέχεια σβήνουμε με το κρασί και αφού εξατμιστεί το πολύ αλκοόλ, προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά τα αφήνουμε να καραμελώσουν και να πάρουν χρυσό χρώμα. Προσθέτουμε το σκόρδο τον πελτέ ντομάτας και τα μπαχαρικά μας.

## Βήμα 5

Σβήνουμε με το ξύδι και αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως.

Προσθέτουμε το πουμαρό και 1 κούπα νερό και βράζουμε για 20΄.

## Βήμα 6

Προσθέτουμε τα φασόλια και ρίχνουμε όλο το μείγμα στη γάστρα ή ένα ταψί ή πυρέξ με ψιλό τοίχωμα.

- Εάν βράσαμε τα φασόλια και δεν έχουμε γάστρα τότε ψήνουμε στο φούρνο στους 180 °C για 40 λεπτά μέχρι η επιφάνεια να κάνει μια ελαφριά κρούστα.
- Εάν έχουμε γάστρα και δεν έχουμε βράσει τα φασόλια – κλείνουμε με το καπάκι και ψήνουμε για 5-6 ώρες περίπου, σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 160°C στις αντιστάσεις, στην κάτω σχάρα.

Σερβίρουμε με ρύζι ή ψωμί ολικής ή παξιμάδι ή πατάτες για ένα πλήρες θρεπτικό γεύμα.

Εάν το δοκιμάσετε μην ξεχάσετε να το μοιραστείτε στο [Instagram](#) και στο [facebook](#) κάνοντας tag #konasfoodcreations !



