



## **Griekse Gigantes van de Barbecue**

**Niveau: Eenvoudig**

**Land van herkomst: Griekenland**

**Gang: bijgerecht / meze**

**Hoeveelheid: 6-8 personen**

**Tijd: 15 minuten voorbereiding + 60 minuten bereiding**

### **Ingrediënten:**

- **3 el olijfolie**
- **2 rode uien, fijn gesnipperd**
- **1 teentje knoflook, geperst**
- **140 gram tomatenpuree**
- **600 gram gepelde tomaten uit blik**
- **5 el honing**
- **1 kilo limabonen (gigantes), uit pot of blik, licht uitgelekt**
- **enkele takjes verse dille, fijngehakt**
- **enkele takjes verse peterselie, fijngehakt**
- **1 tl gedroogde oregano**
- **1 el versgemalen zwarte peper**
- **zeezout, naar smaak**

## **Bereiding:**

- Steek de barbecue aan en richt deze in voor direct grillen met twee zones. Eén zone met veel kolen voor direct grillen en één zone met geen kolen voor indirect grillen. Streef naar een stabiele keteltemperatuur van ongeveer 150°C.
- Plaats een Dutch oven boven de directe warmte en verwarm hierin de olijfolie. Voeg de gesnipperde rode ui toe en laat deze rustig glazig worden. Neem hier de tijd voor; langzaam gegaarde ui ontwikkelt een heerlijke natuurlijke zoetheid die prachtig samengaat met de tomaten en honing.
- Voeg de geperste knoflook toe en laat deze circa 30 seconden zachtjes meebakken, zodat de aroma's vrijkomen zonder dat de knoflook verkleurt.
- Roer vervolgens de tomatenpuree door de ui en bak deze ongeveer één minuut mee. Hierdoor verliest de puree haar scherpe zuren en ontstaat een diepere, rijkere tomatensmaak.
- Verplaats de Dutch oven naar de indirecte zone van de barbecue. Voeg de gepelde tomaten en de honing toe en druk de tomaten met een spatel of lepel grof stuk.
- Schep de licht uitgelekte limabonen erbij, samen met de dille, peterselie, oregano en de versgemalen zwarte peper. Roer alles zorgvuldig door elkaar en proef of extra zeezout nodig is.
- Sluit het deksel van de barbecue en laat de gigantes rustig garen. Houd de temperatuur tussen de 150 en 160°C. Bij hogere temperaturen kunnen de suikers uit de honing karamelliseren en uiteindelijk verbranden.
- Na 45 tot 60 minuten is de saus ingedikt, zijn de bonen volledig doordrenkt met de kruidige tomatensaus en hebben de gigantes hun kenmerkende romige structuur gekregen.
- Serveer warm als onderdeel van een uitgebreide Griekse mezetafel, naast gegrilde groenten, lamsvlees, tzatziki of vers gebakken pita.

*Καλή όρεξη!*