

13 Μαρτίου 2020

Φακές σούπα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μερίδες: 6

- **Χρόνος προετοιμασίας: 10'**
- **Χρόνος μαγειρέματος: 1:10'**
- **Έτοιμο σε: 1:20'**

Αγαπημένο και πολύ θρεπτικό πιάτο της ελληνικής κουζίνας, το οποίο δεν πρέπει να λείπει από κανένα τραπέζι που θέλει να υπερηφανεύεται ότι ακολουθεί τη Μεσογειακή Διατροφή.

Ιωάννα Σταμούλου

Υλικά

500γρ. φακές

1 μέτριο κρεμμύδι ξυσμένο στον τρίφτη

2 σκελίδες σκόρδο, σε φετούλες

½ φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

1 ντομάτα ξυσμένη στον τρίφτη

2 φύλλα δάφνης

ξίδι

αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Καθαρίζετε και βάζετε τις φακές σε σουρωτήρι. Τις ξεπλένετε κάτω από τρεχούμενο νερό και τις αφήνετε σε ένα μπολ με κρύο νερό μέχρι να ετοιμάσετε το κρεμμύδι, τη ντομάτα και το σκόρδο.

Βήμα 2

Στραγγίζετε τις φακές και τις ρίχνετε σε μια κατσαρόλα μαζί με όσο νερό χρειάζεται να τις σκεπάσει. Τις βράζετε για 10 λεπτά και μετά τις στραγγίζετε.

Βήμα 3

Τις ξαναβάζετε στην κατσαρόλα μαζί με 6 φλιτζάνια φρέσκο νερό. Προσθέτετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη ντομάτα και τα φύλλα δάφνης. Αφήνετε τις φακές να σιγοβράσουν για περίπου μισή ώρα να μαλακώσουν.

Βήμα 4

Προσθέτετε το λάδι, το αλάτι, πιπέρι και λίγο ξίδι. Συνεχίζετε να βράζετε για 30 λεπτά επιπλέον, μέχρι να βράσουν καλά και να χυλώσουν.

Βήμα 5

Τις σερβίρετε σε πιάτα ζεστές, προσθέτοντας λίγο ξίδι σε όποιον το επιθυμεί.

Tip

Εξαιρετικές φακές είναι της Εγκλουβής από τη Λευκάδα. Βράζουν πιο γρήγορα, έχουν εκπληκτική γεύση αλλά τσιμπημένη τιμή. Η φακή Εγκλουβής έχει σπάνιο γενετικό υλικό και δείγμα της φυλάσσεται στον ΟΗΕ και στη Συρία, στο Διεθνές

Κέντρο Έρευνας για Ξηρές Περιοχές.

Πηγή: olivemagazine.gr