

24 Μαΐου 2019

Φακές σούπα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



Υλικά:

1/2 κιλό φακές

1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο

1/2 φλιτζ. τσαγιού λάδι

1-2 φύλλα δάφνης
αλάτι, πιπέρι
ξύδι

Καθαρίζετε και πλένετε τις φακές και τις αφήνετε να μουσκέψουν σε χλιαρό νερό για 2 ώρες.

Τις στραγγίζετε. Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε 6 φλιτζάνια τσαγιού νερό, τις φακές, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο και τα φύλλα δάφνης. Αφήνετε να σιγοβράσουν 1/2 περίπου ώρα.

Προσθέτετε το λάδι, το αλάτι, πιπέρι και λίγο ξύδι.

Τις βράζετε για ακόμα 15 λεπτά περίπου μέχρι να πήξουν καλά.

Τις σερβίρετε στα περιχύνοντάς τες με λίγο ξύδι.

Εάν θέλετε μπορείτε την ώρα που βράζουν να τις κοκκινίσετε προσθέτοντας και μία κουταλιά σούπας πελτέ ντομάτας.

Πηγή: eliasmamalakis.gr