

23 Νοεμβρίου 2019

Φάβα με σουπιές

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Τα θαλασσινά είναι ίσως το πιο νόστιμο ταίρι της φάβας. Εδώ προσθέτουμε και καραμελωμένα κρεμμύδια και φτιάχνουμε ένα πιάτο που θα απολαύσετε και εκτός νηστείας.

Μερίδες:6

Χρόνος προετοιμασίας:1:10΄

Χρόνος μαγειρέματος:30΄

Έτοιμο σε:1:50΄

θαλασσινά, σουπιές, φάβα



ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ηλίας Μαμαλάκης
Υλικά

½ κιλό φάβα

1 κρεμμύδι μεγάλο, καθαρισμένο
λίγο αλάτι

Για τα καραμελωμένα κρεμμύδια

½ κιλό κρεμμύδια, σε ροδέλες

3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 κρασοπότηρο κρασί γλυκό

Για τις σουπιές

1 κιλό σουπιές καθαρισμένες (θα φυλάξετε το μελάνι τους)

1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι μεγάλο, τριμμένο στον τρίφτη

1 νεροπότηρο λευκό κρασί

1 φλιτζάνι άνηθο ή μάραθο
αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Αρχικά ετοιμάζετε τη φάβα: την αδειάζετε σε ένα σουρωτήρι και την ξεπλένετε καλά με άφθονο νερό. Σε μια κατσαρόλα βάζετε ένα λίτρο νερό, το καθαρισμένο κρεμμύδι και τη φάβα. Βάζετε στη φωτιά να πάρει βράση το φαγητό και προσθέτετε λίγο αλάτι. Βράζετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι η φάβα να λιώσει και να διαλυθεί. Αμέσως μετά την αφήνετε να κρυώσει λίγο και την περνάτε από το μπλέντερ να γίνει ένας βελούδινος πολτός. Τον αδειάζετε σε ένα βαθύ μπολ.

Καραμελώνετε τα κρεμμύδια: Τα βάζετε σε ένα τηγάνι μαζί με το ελαιόλαδο και τα σοτάρετε ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Στη συνέχεια προσθέτετε το γλυκό κρασί και συνεχίζετε το μαγείρεμα μέχρι τα κρεμμύδια να λιώσουν σχεδόν και να γίνουν ένας ομοιογενής πολτός. Τα διατηρείτε χλιαρά.

Ετοιμάζετε τις σουπιές: Τις κόβετε σε μικρά κομματάκια. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο μαζί με το κρεμμύδι και ρίχνετε ταυτόχρονα και τις σουπιές. Ανακατεύετε καλά και, όταν στεγνώσει η κατσαρόλα, ρίχνετε μέσα το λευκό κρασί.

Αφήνετε το φαγητό να πάρει βράση και ρίχνετε το μελάι, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγομαγειρεύετε για 1 ώρα. Αλατοπιπερώνετε. Αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό. Όταν οι σουπιές μαλακώσουν και πήξει η σάλτσα, τις αποσύρετε από τη φωτιά και ρίχνετε μέσα τον άνηθο ή το μάραθο. Σερβίρετε στα πιάτα πρώτα φάβα με τα καραμελωμένα κρεμμύδια και από πάνω τις σουπιές με το μελάι τους.

Πηγή: olivemagazine.gr