

26 Αυγούστου 2020

## Φακές

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



## Υλικά Συνταγής

- 500 γραμ φακές ψιλές
  - 1/2 φλ. ελαιόλαδο
  - 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
  - 2 μικρά πράσα τρυφερά ψιλοκομμένα
  - 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
  - 2 καρότα τριμμένα ή πολύ ψιλοκομμένα
  - 2 ντομάτες μέτριες ψιλοκομμένες (εμπορίου ή φρέσκιες)
  - 2 κουταλιές κοφτές πελτέ ντομάτας
  - 2 δαφνόφυλλα
  - λίγη ρίγανη
  - λίγο ξύδι
  - λίγο αγουρέλαιο για το σερβίρισμα
  - Αλάτι
  - Πιπέρι
  -
- και**

- Ελιές
- φέτα και τραγανό ψωμί για το σερβίρισμα

## Εκτέλεση

Ξεπλύνουμε τις φακές και τις βράζουμε με μπόλικο νερό για 5 λεπτά και τις στραγγίζουμε.

Ζεσταίνουμε 3-4 κουταλιές από το συνολικό ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το πράσο για 3 λεπτά.

Προσθέτουμε το σκόρδο και το καρότο και ανακατεύουμε για να λαδωθούν. Προσθέτουμε τον πελτέ και τον τρίβουμε στην βάση της κατσαρόλας.

Τέλος προσθέτουμε τις φακές, τις ντομάτες, το δαφνόφυλλο και νερό ζεστό για να σκεπάζει τις φακές.

Σκεπάζουμε το φαγητό και βράζουμε για περίπου 25 λεπτά σε χαμηλή φωτιά για να χυλώσουν τα υλικά. Αλατοπιπερώνουμε στο τέλος και προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο από το 1/2 φλ. σιγά σιγά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα σε χαμηλή φωτιά για να χυλώσουν οι φακές.

Στο τέλος προσθέτουμε 2 κουταλιές ξύδι και πασπαλίζουμε με λίγη ρίγανη. Δοκιμάζουμε και ελέγχουμε το αλατοπίπερο.

**Αυτή τη συνταγή την κρατάμε ως βάση** και δημιουργούμε τη **Θεϊκή παραλλαγή Φακές βελουτέ (με τραγανό μπέικον ή προσούτο)** με όση ποσότητα περίσσεψε ή αν θέλουμε από την αρχή. Πατήστε [εδώ](#) για να βείτε τη συνταγή και ακολουθήστε την βήμα βήμα για ένα πιάτο που θα αφήσει τις καλύτερες εντυπώσεις.

Συνοδεύστε τις τέλειες φακές σούπα με ζεστό, μυρωδατό ψωμί που θα φτιάξετε με τα χέρια σας. Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από την **Τραγανή μπαγκέτα**. Πατήστε [εδώ](#) για να βρείτε τη συνταγή και ακολουθήστε βήμα βήμα.

**Πηγή:** [argiro.gr](http://argiro.gr)