

15 Μαρτίου 2023

Φακές αλάδωτες διαφορετικές

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



Υλικά:

500 γρ. Φακές

2 καρότα

1 κρεμμύδι ξερό

2 σκελίδες σκόρδο
2 μικρές πατάτες
1 κόκκινη πιπεριά
3-4 κ.σ. ρύζι
2 φύλλα δάφνης
½ φλ. σάλτσα ντομάτας
Αλάτι
Πιπέρι
1 πρέζα ζάχαρη
Λίγο ξύδι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις φακές από ξένα σώματα, τις ξεπλένουμε και τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα. Τις σκεπάζουμε με νερό και τις αφήνουμε να βράσουν για 15 λεπτά. Στη συνέχεια τις στραγγίζουμε και τις ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα. Ο μόνος λόγος που στραγγίζουμε το πρώτο νερό, είναι για να γίνει πιο ελαφρύ το φαγητό, για όσους έχουν κάποιο πρόβλημα με το συγκεκριμένο όσπριο. Διαφορετικά μπορείτε να παραλείψετε το στάδιο αυτό. Στη συνέχεια ξαναβάζουμε τις φακές στην κατσαρόλα και προσθέτουμε τα λαχανικά, τα οποία έχουμε πλύνει, καθαρίσει και κόψει, το κρεμμύδι, τις πατάτες, τα καρότα, το σκόρδο και την πιπεριά. Σκεπάζουμε με αρκετό νερό, λίγο παραπάνω από το ύψος της φακής, περίπου 8-10 φλυτζάνια του τσαγιού, και βράζουμε στην αρχή σε δυνατή φωτιά για 10 λεπτά περίπου και στην συνέχεια χαμηλώνουμε. Στο δεκάλεπτο προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης, το ρύζι, την σάλτσα, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι. Αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει και να χυλώσει καλά. Σερβίρεται ζεστό και προσθέτουμε λίγο ξύδι στο πιάτο κι αν θέλουμε λίγη αποξηραμένη καυτερή πιπεριά.

Πηγή: agiameteora.net