

20 Δεκεμβρίου 2018

## Φάβα αγιορείτικη

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





#### Υλικά

1/2 κιλού φαβα

1 κρεμμύδι ξερό

1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

αλάτι

Για το γαρνίρισμα

1 μέτριο κρεμμύδι σε φέτες

1 κ.σ. κάππαρη

Εκτέλεση

Μουλιάζουμε τη φάβα μέσα σε νερό για 30΄ και στη συνέχεια τη στραγγίζουμε.

Τη βάζουμε σε κατσαρόλα με χοντρή βάση και την καλύπτουμε με νερό (5 δάχτυλα επιπλέον). Μόλις πάρει βράση ξαφρίζουμε καλά. Ανακατεύουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι ολόκληρο. Σιγοβράζουμε μέχρι να βράσει καλά, 30΄ έως 45΄ (δεν ανακατεύουμε από την ώρα που θα πάρει βράση διότι θα κολλήσει).

Αφού βράσει καλά, σβήνουμε τη φωτιά και με ξύλινη κουτάλα την ανακατεύουμε συνεχώς, να κρεμώσει, ή την περνάμε από μύλο λαχανικών.

Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το αλάτι.

Σε 2 κ.σ. ελαιόλαδο μαραίνουμε τα κρεμμύδια και την κάππαρη για 3'-4', να γίνουν διάφανα. Σερβίρουμε τη φάβα σε πιατέλα και τη γαρνίρουμε με την κάππαρη και τις φέτες κρεμμυδιού. Συνοδεύουμε με ελιές.

Πηγή: [Αγιορειτική Μαγειρική Κληρονομιά](#)