

2 Νοεμβρίου 2022

Φακές σούπα

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



Υλικά:

1 κιλό φακές

2 μέτρια κρεμμύδια
4 σκελίδες σκόρδο
3 φύλλα δάφνη
1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο άνηθο
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Ξεπλένουμε τις φακές και τις βράζουμε σε κρύο νερό. Μόλις πάρουν μία βράση, χύνουμε το νερό και το αντικαθιστούμε με ζεστό νερό. Αφού βράσουν οι φακές, τις σουρώνουμε. Στην ίδια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο λάδι. Μετά ρίχνουμε 6 φλιτζάνια νερό και όταν βράσει, ρίχνουμε την ντομάτα, τον άνηθο, τη δάφνη, τις φακές και το αλάτι. Όταν βράσουν καλά και χυλώσουν οι φακές, ρίχνουμε το πιπέρι και τη ρίγανη.

Πηγή: monastiriaka.gr