18 Σεπτεμβρίου 2019

Φακές με μελιτζάνες και μανιτάρια

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

ΥΛΙΚΑ

- Για τις φακές
  - 100 γρ. ελαιόλαδο
  - 80 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
  - 10 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
  - 120 γρ. μελιτζάνα, κομμένη σε μέτρια καρέ
  - 2 γρ. ξύσμα λεμόνι
  - 60 γρ. μανιτάρια shitake σχάρας, με γλάσο σόγιας
  - 250 γρ. φακές, βρασμένες
  - 400 γρ. ζωμό κοτόπουλο (ή νερό)
  - 20 γρ. βούτυρο (ή λάδι)
  - 10 γρ. τσάιβς
  - αλάτι

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ- 1 ώρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τις φακέςΖεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε τη μελιτζάνα μέχρι να μαλακώσει και να πάρει έντονο χρώμα. Αποσύρουμε τη μελιτζάνα σε

απορροφητικό χαρτί και αλατίζουμε.

Επαναφέρουμε το τηγάνι και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ιδρώνουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει καλά. Αλατίζουμε, προσθέτουμε το σκόρδο και μαγειρεύουμε μέχρι να μυρίσει.

Βάζουμε τα μανιτάρια, τις φακές, τον ζωμό (ή το νερό) και το ξύσμα λεμονιού και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να συμπυκνωθούν τα υγρά.

Στο τέλος προσθέτουμε το τσάιβς και το βούτυρο (ή λάδι) και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί.

Πηγή: yiannislucacos.gr