5 Δεκεμβρίου 2019

Φάβα από γίγαντες Πρεσπών με καπνιστή τονοσαλάτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Φωτογραφία – Food Styling: Αντωνία Κατή

- **Μερίδες :** 4
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 30m
- **Χρόνος ψησίματος :** 1:10 h
- **Έτοιμο σε :** 1:30 h

Απαλή και βελούδινη φάβα από γίγαντες Πρεσπών όμως, που συνδυάζει τη γήινη γεύση της με μια δροσερή τονοσαλάτα.

Υλικά

- για τη φάβα
- 2 φλιτζάνια γίγαντες Πρεσπών μουλιασμένοι επί 10 ώρες
- 150ml ελαιόλαδο
- 3 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού ή περισσότερο (κατά το γούστο σας)
- 1 μεσαίου μεγέθους κρεμμύδι ξερό, κομμένο στα δύο
- 1 καρότο, καθαρισμένο
- για την τονοσαλατα
- 150γρ. καπνιστό τόνο Αλοννήσου σε μικρά κομμάτια
- 1 κρεμμύδι ξερό, μικρό, κομμένο σε λεπτές φετούλες
- τα φύλλα από ½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- 1 κοφτή κουτ. γλυκού μέλι
- 1½ κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- 50ml ελαιόλαδο
- ½ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
- 12 ντοματίνια κομμένα στα 4

Διαδικασία

Φτιάχνετε τη φάβα

Βήμα 1

Στραγγίζετε και ξεπλένετε τους γίγαντες. Τους βάζετε σε μια κατσαρόλα με το κρεμμύδι, το καρότο και 8 φλιτζάνια κρύο νερό. Δεν αλατίζετε. Σκεπάζετε και βάζετε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά.

Βήμα 2

Μόλις το νερό πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για περίπου 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν οι γίγαντες.

Βήμα 3

Με μια τρυπητή κουτάλα τους μεταφέρετε σε δόσεις στο μπλέντερ μαζί με το καρότο και το κρεμμύδι και τους πολτοποιείτε. Δεν πετάτε το νερό μέσα στο οποίο έβρασαν οι γίγαντες γιατί θα σας χρειαστεί για να αραιώσετε το μίγμα σας. Όταν κρυώσει, γίνεται πολύ σφιχτό.

Βήμα 4

Προσθέτετε όσο νερό χρειάζεται από το ζουμί που έβρασαν, ώστε να πάρετε έναν ομοιόμορφο παχύρρευστο πολτό. Περνάτε τον πολτό από σήτα, για να συγκρατήσετε κομματάκια από τα φλούδια, τον βάζετε σε ένα μπολ, αλατοπιπερώνετε, ρίχνετε το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού και ανακατεύετε.

Φτιάχνετε την τονοσαλάτα

Βήμα 1

Βάζετε σε ένα μπολ τον τόνο, το κρεμμύδι τον άνηθο, το μαϊντανό και τα ντοματίνια. Ανακατεύετε ελαφρά.

Βήμα 2

Σε ένα άλλο δοχείο, χτυπάτε το χυμό λεμονιού, το λάδι και το μέλι μέχρι τα υλικά να ομογενοποιηθούν. Ρίχνετε το μίγμα στο μπολ με τον τόνο και ανακατεύετε.

Βήμα 3

Σερβίρετε τη φάβα χλιαρή ή και κρύα μαζί με την τονοσαλάτα στο κέντρο του πιάτου.

Συνταγή: Δημήτρης Σκαρμούτσος

Πηγή: olivemagazine.gr