

Φακές με φρέσκο κρεμμυδάκι και σόγια



ΥΛΙΚΑ

- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 30 ml. ελαιόλαδο
- Αλάτι κατά βούληση
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 30 ml. σάλτσα σόγιας
- 200 γρ. φακές

- Χρόνος Προετοιμασίας
- 60'
- Βαθμός Δυσκολίας
- Εύκολη
- Αριθμός ατόμων
- 6 άτομα

Βάζουμε το λάδι να κάψει σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το κρεμμυδάκι, το σκόρδο και τον πελτέ. Σοτάρουμε για περίπου 5 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να πάρει χρώμα ο πελτές. Προσθέτουμε τις φακές και 2 1/2 φλ.τσ. νερό. Αφήνουμε τα υλικά να

πάρουν βράση και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αφήνουμε τις φακές να σιγοβράσουν με κλειστό το καπάκι της κατσαρόλας για 45-55 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Αποσύρουμε την κατσαρόλα απο τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να ξεκουραστεί για 10 λεπτά με κλειστό το καπάκι της κατσαρόλας. Προσθέτουμε τη σόγια, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.

Σερβίρουμε τις φακές και γαρνίρουμε με κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο αν θέλουμε.

Πηγή: cookbox.com.cy