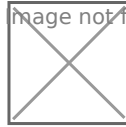


Φακές πιρουνάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[fakes.pirounates-psi-430x575](#)

Μερικοί δεν αγαπούν τις φακές σούπα αλλά τις τρώνε με χαρά πιρουνάτες και με διαφορετικά αρώματα από αυτά που έχουμε συνηθίσει σε μια σούπα. Γλυκόξινες σ' αυτή τη συνταγή, τρώγονται σαν κυρίως ή σαν συνοδευτικό με κρέας ή κοτόπουλο.

Μερίδες:4

Χρόνος προετοιμασίας:10΄

Χρόνος μαγειρέματος:30΄

Έτοιμο σε:40΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ελένη Ψυχούλη

Υλικά

- 1 φλιτζάνι χοντρές φακές
- φλούδα από 1 πορτοκάλι
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κολοκυθάκια σε καρεδάκια
- 1 πιπεριά Φλωρίνης σε καρεδάκια
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. γλυκού κόλιανδρο σε σπόρους σπασμένο
- 1 κουτ. σούπας πετιμέζι ή μέλι
- 4 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό
- χυμό από ½ πορτοκάλι
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
- λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βράζετε τις φακές σε άφθονο νερό με αλάτι, με την πορτοκαλόφλουδα. Τις στραγγίζετε.

Σε ένα φαρδύ τηγάνι, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι, την πιπεριά, τα κολοκυθάκια, το σκόρδο, την πάπρικα και το κόλιανδρο μέχρι να μαραθούν.

Ρίχνετε τις φακές, ανακατεύετε, προσθέτετε το βαλσαμικό ξίδι και το μέλι ή το πετιμέζι, μαζί και το χυμό πορτοκαλιού. Φέρνετε δυο βόλτες μέχρι να ενοποιηθούν τα υλικά, πασπαλίζετε με τον μαϊντανό και σερβίρετε.

Πηγή: olivemagazine.gr