16 Νοεμβρίου 2018

Οι τέλειες φακές μαγειρεύονται με πράσο και μήλο!

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Υλικά

250 γρ. φακές ψιλές
το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 4 μέτρια πράσα, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
1 μέτριο πράσινο μήλο, χοντροτριμμένο
2-3 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες
2 φύλλα δάφνης
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, τριμμένη
1/2 κουτ. γλυκού κουρκουμάς
2 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε 60 ml από το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το πράσο με το μήλο για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς και να ροδίσουν. Προσθέτουμε τις φακές, αλατοπίπερο, τη δάφνη και ανακατεύουμε απαλά για 1 λεπτό, μέχρι να λαδωθούν καλά. Ρίχνουμε 1 λίτρο νερό και βράζουμε για 35-40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι φακές και να εξατμιστούν τα περισσότερα υγρά.

Σε ένα μικρό τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο με τον κουρκουμά για περίπου 1/2-1 λεπτό και τα αδειάζουμε στις φακές. Προσθέτουμε τη ρίγανη, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Πηγή: gastronomos.gr