11 Απριλίου 2013

Ρεβύθια άλαδα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Οι διατροφολόγοι υποστηρίζουν ότι τα όσπρια αντικαθιστούν επάξια το κρέας. Δοκιμάστε τα ρεβύθια σε αυτή την εκδοχή και δικαιώστε τους πλήρως και γευστικά!

Υλικά

1/2 κιλό ρεβύθια
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 κουταλιές ρίγανη
λεμόνι κατά βούληση
αλάτι

Εκτέλεση

Βάζουμε τα ρεβύθια από το βράδυ της προηγούμενης σε κρύο νερό, με μια κοφτή κουταλιά αλάτι. Το πρωί τα ξεπλένουμε με 2-3 νερά και τα βάζουμε να βράσουν. Αφού πάρουν την πρώτη βράση τα ξαφρίζουμε με τρυπητή κουτάλα. Τα βράζουμε για 30΄ ακόμη και στην συνέχεια προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο. (περισσότερα...)