12 Αυγούστου 2013

Φάβα με τηγανητή κάππαρη και καραμελωμένο

ΥΛΙΚΑ

- Για το πιάτο
  - 330 γρ. φάβα
  - 30 γρ. κρεμμύδι καραμελωμένο
  - λίγη κάππαρη τηγανητή
  - λίγο τσάιβς, ψιλοκομμένο
- Για τη φάβα
  - 300 γρ. φάβα
  - 850 γρ. νερό
  - 150 γρ. ελαιόλαδο
  - 350 γρ. κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
  - αλάτι
- Για την τηγανητή κάππαρη
  - 20 γρ. κάππαρη ξαρμυρισμένη
  - ελαιόλαδο

ΓΙΑ 3 ΜΕΡΙΔΕΣ

1 ώρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη φάβαΖεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε 50 γρ. ελαιόλαδο και το κρεμμύδι, αλατίζουμε και ιδρώνουμε μέχρι να μαλακώσει καλά.

Προσθέτουμε τη φάβα, το νερό, αλατίζουμε, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγομαγειρεύουμε ανακατεύοντας τακτικά. Αν δούμε πως η φάβα πριν μαγειρευτεί στεγνώνει και πήζει πολύ, αραιώνουμε με νερό. Όταν η φάβα μαλακώσει (1½-2 ώρες περίπου και το αποτέλεσμα θα πρέπει να έχει τη μορφή πηχτού χυλού) αποσύρουμε από τη φωτιά και την αφήνουμε να κρυώσει λίγο.

Τοποθετούμε στον κάδο του μπλέντερ ποσότητα αρκετή, ώστε να φτάσει μέχρι τη μέση και αλέθουμε. Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο καθώς αλέθουμε (αν χρειαστεί να επαναλάβουμε τη διαδικασία μοιράζουμε τα 100 γρ. ελαιόλαδο ισόποσα) και τέλος αλατίζουμε αν χρειαστεί. Περνάμε από ψιλή σήτα και αν δε χρησιμοποιήσουμε άμεσα, την κρυώνουμε γρήγορα και τη διατηρούμε στο ψυγείο.

Για την τηγανητή κάππαρηΖεσταίνουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Τηγανίζουμε την κάππαρη μέχρι να σταματήσει να αφρίζει (δείγμα ότι έχει αποβάλει όλη την υγρασία). Αποσύρουμε σε απορροφητικό χαρτί.

Πηγή: yiannislucacos.gr