31 Ιουλίου 2013

Ρεβίθια με λιαστές ντομάτες, φρέσκο κρεμμύδι, δυόσμο και φέτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

ΥΛΙΚΑ

- Για τη σαλάτα
  - 700 γρ. ρεβίθια μαγειρεμένα
  - 140 γρ. πιπεριές κόκκινες, ψητές, κομμένες σε μικρά καρέ
  - 140 γρ. ντομάτα λιαστή, κομμένη σε λεπτές φέτες
  - 60 γρ. ελαιόλαδο
  - 30 γρ. χυμό λεμόνι
  - 50 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
  - 60 γρ. φέτα, τριμμένη στο χέρι
  - 20 γρ. δυόσμο φρέσκο, ψιλοκομμένο
  - 20 γρ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
  - αλάτι
- Για τα ρεβίθια μαγειρεμένα
  - 250 γρ. ρεβίθια
  - 250 γρ. κρεμμύδι, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια

- 125 γρ. καρότο, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια
- 50 γρ. μπέικον
- 50 γρ. σκόρδο (ολόκληρες σκελίδες)
- 700 γρ. νερό
- αλάτι

4 μερίδες
1 ώρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη σαλάταΑναμειγνύουμε όλα τα υλικά και σερβίρουμε.

Καλό είναι να αφήσουμε τη σαλάτα για λίγες ώρες να μαριναριστεί πριν τη σερβίρουμε.

Αν χρειαστεί όμως να τη διατηρήσουμε στο ψυγείο, φροντίζουμε να την αφήσουμε πρώτα σε θερμοκρασία δωματίου για 1-2 ώρες.

Για τα ρεβίθια μαγειρεμέναΜουλιάζουμε τα ρεβίθια σε αρκετό νερό για 12 ώρες. Τα σουρώνουμε και τα τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα με τα 700 γρ. νερό.

Όταν βράσουν, χαμηλώνουμε τη φωτιά, ξαφρίζουμε και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.

Σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά μέχρι τα ρεβίθια να μαλακώσουν καλά, 1½ με 2 ώρες περίπου. Αλατίζουμε το ζωμό και δοκιμάζουμε ώστε να είναι εύγευστος και λίγο αλμυρός.

Αφήνουμε τα ρεβίθια να κρυώσουν μέσα στο ζωμό τους και έπειτα σουρώνουμε κρατώντας μόνο τα ρεβίθια και αφαιρώντας τα λαχανικά και το μπέικον (ο ζωμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε άλλες παρασκευές). Αφήνουμε τα ρεβίθια να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου. Διατηρούμε στη συντήρηση.

Πηγή: yiannislucacos.gr