2 Δεκεμβρίου 2013

Φάβα με θαλασσινά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μια συνταγή ιδανική για πρώτο πιάτο. Η απαλή υφή της φάβας μας επιτρέπει να τη χρησιμοποιήσουμε ως βάση και να τη συνδυάσουμε με τις λεπτές γεύσεις των θαλασσινών

Από τη Γεωργία Κοφινά

Υλικά για 8-10 άτομα:

Για τη φάβα:

500γρ. φάβα

2-3 κρεμμύδια μέτρια, κομμένα στα τέσσερα

1½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

2 λίτρα νερό

1 φύλλο δάφνης

4 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο

αλάτι, πιπέρι

Για τα θαλασσινά:

200γρ. γαρίδες μέτριες, χωρίς κέλυφος

200γρ. καλαμαράκια μικρά, καθαρισμένα

1 κουτ. γλυκού ξίδι

3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 κουτ. γλυκού πιπέρι κόκκινο (πάπρικα)

1 κουτ. σούπας ξύσμα λεμονιού (περασμένο στις λεπτές λεπίδες του τρίφτη)

αλάτι, πιπέρι

φρέσκο βασιλικό ή δυόσμο για το γαρνίρισμα

φρυγανισμένες, λεπτές φέτες από σταρένιο ψωμί

Πλένετε τη φάβα σε σουρωτήρι και τη βράζετε σε 2 λίτρα νερό μαζί με τα κρεμμύδια και το φύλλο δάφνης. Αφαιρείτε με τρυπητή κουτάλα τον αφρό που δημιουργείται και την αφήνετε να βράσει μέχρι να μαλακώσει και να χυλώσει καλά.

Χτυπάτε τη φάβα με το μαϊντανό στο μπλέντερ μέχρι να γίνει σαν κρέμα και προσθέτετε το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Χτυπάτε πάλι το μίγμα μέχρι να γίνει σαν αφρός.
Χρησιμοποιείτε μόνο τα πλοκάμια από τα καλαμαράκια. Τα βράζετε σε άφθονο νερό με αλάτι, τα στραγγίζετε και τα κόβετε σε λεπτές φέτες.

Βράζετε τις γαρίδες σε νερό με το ξίδι και λίγο αλάτι για 3 λεπτά μόνο και τις στραγγίζετε.
Ανακατεύετε σε μέτριο μπολ το ελαιόλαδο, την πάπρικα, το ξύσμα λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτετε τα θαλασσινά και τα αφήνετε να μαριναριστούν για 1 ώρα.
Τοποθετείτε μια στρώση φάβας σε κάθε φρυγανισμένη φέτα ψωμιού. Απλώνετε πάνω στη φάβα από μία κουταλιά θαλασσινά με τη σάλτσα τους. Διακοσμείτε με φρέσκο θυμάρι.

Tip

Αν θέλετε, ετοιμάζετε τα θαλασσινά την προηγούμενη μέρα και τα αφήνετε στο

ψυγείο.

Φωτογραφία: Βαγγέλης Πατεράκης

Food Styling: Elena Jeffrey

Πηγή: protothema.gr