23 Μαρτίου 2014

ρι

Συστατικά

- 2 φλιτζάνια φακές χοντρές
- 4 φλιτζάνια νερό
- 1/2 φλιτζάνι λευκό κρασί
- 1 1/2 φλιτζάνι πλιγούρι
- 2 κ.σ. κόλιαντρο ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. μέντα ψιλοκομμένη
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος μαγειρέματος

- Βάλε στην κατσαρόλα το νερό να πάρει βράση και πρόσθεσε τις φακές να μαλακώσουν. Στη συνέχεια πρόσθεσε το πλιγούρι και όταν τα υλικά σου πιουν το νερό σου, σβήσε με το κρασί και άφησε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Κατέβασε από τη φωτιά και πρόσθεσε το κόλιαντρο και τη μέντα

- Σε ένα τηγανάκι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο σόταρε το κρεμμύδι να γυαλίσει και να μαλακώσει και πρόσθεσέ το κι αυτό στις φακές. Πλάσε όλα τα υλικά στα χέρια σου προσθέτοντας και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
- Πλάσε τα κεφτεδάκια και σέρβιρε με χούμους αρακά, ή και ταχίνι

Πηγή: tlife.gr