6 Απριλίου 2014

Φάβα «παντρεμένη» με καλαμαράκια ψητά και κρεμμύδια τσιγαριαστά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

-

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Tina Webb

Μερίδες : 4

- Χρόνος προετοιμασίας : 30m
- Χρόνος ψησίματος : 60m
- Έτοιμο σε : 1:30 h

Είπαμε να παντρέψουμε την αφράτη τη φάβα μας, αλλά όχι με ότι κι ότι... Με τρυφερά καλαμαράκια έγινε η παντρειά και πέτυχε. Της δώσαμε και προίκα κρεμμύδια τσιγαριαστά κι όλα πήγαν κατ' ευχήν.

Υλικά

- 2 φλιτζάνια φάβα
- 1 κρεμμύδι μέτριο, ψιλοκομμένο
- 8 καλαμαράκια μέτρια, καθαρισμένα
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή
- 2-3 κουτ. σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί

- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια κόκκινα μεγάλα, σε ροδέλες
- 2 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό
- λίγα φυλλαράκια ρίγανη φρέσκια
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Ξεπλένετε τη φάβα σε σουρωτήρι και την αφήνετε να στραγγίξει.

Βήμα 2

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σοτάρετε μέχρι να μαλακώσει, ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Στη συνέχεια ρίχνετε τη φάβα και την ανακατεύετε καλά να πάει το λάδι παντού.

Βήμα 3

Προσθέτετε στην κατσαρόλα όσο ζεστό νερό χρειάζεται ώστε να καλύπτεται κατά 4εκ. περίπου και τη σκεπάζετε με καπάκι όταν πάρει βράση. Χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγομαγειρεύετε τη φάβα για 1 ώρα περίπου μέχρι να λιώσει εντελώς.

Βήμα 4

Όταν χυλώσει την αποσύρετε από τη φωτιά, ρίχνετε αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και το ξίδι από κόκκινο κρασί. Σκεπάζετε την κατσαρόλα με μια πετσέτα και αφήνετε έτσι για 1-2 ώρες για να σφίξει η φάβα.

Βήμα 5

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C και τοποθετείτε τα καλαμαράκια σε ένα ταψί που έχετε καλύψει με λαδόκολλα. Τα λαδώνετε και τα πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Τα ψήνετε για 15 λεπτά περίπου.

Βήμα 6

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι σοτάρετε τις ροδέλες των κρεμμυδιών μέχρι να γυαλίσουν για 3-4 λεπτά και μετά ρίχνετε το βαλσαμικό ξίδι. Ανακατεύετε για 1-2 λεπτά ακόμη να μαλακώσουν.

Βήμα 7

Μοιράζετε τη φάβα σε τέσσερα πιάτα και την απλώνετε με τη ράχη ενός κουταλιού.

Βήμα 8

Μοιράζετε από πάνω της πρώτα τα κρεμμύδια και μετά από δύο καλαμαράκια. Γαρνίρετε τα πιάτα με κλαράκια φρέσκιας ρίγανης και σερβίρετε αμέσως.

Tip: Μην σας τρομάζει ο λιγοστός χρόνος που ψήνουμε τα καλαμάρια. Τα καλαμάρια θέλουν ή λίγο ψήσιμο ή πολύ για να βγουν μαλακά.

της Ιωάννας Σταμούλου

Πηγή: olivemagazine.gr