

Φακές με καρότα γιαχνί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



16.04.2014

Επιμέλεια ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΕΝΤΟΥΛΑΣ

Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Υλικά

- 500 γρ. φακές χοντρές, ξεπλυμένες
- 1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2 ξερά κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουτ. γλυκού ξερός κόλιανδρος, σε σκόνη
- 5 φύλλα φασκόμηλο ή 1 κλωνάρι δεντρολίβανο, ψιλοκομμένα (ή 1 κουτ. γλυκού ξερά, κοπανισμένα)
- 5 μικρά καρότα, κατά προτίμηση βιολογικά, σε λεπτές φέτες
- 1 λίτρο ζωμός λαχανικών ή νερό
- 1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 6

Προετοιμασία 20΄ Μαγείρεμα 35΄ – 40΄

Διαδικασία Βάζουμε τις φακές με τα δαφνόφυλλα και το μισό ζωμό σε μια κατσαρόλα και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 15 - 20 λεπτά ή μέχρι να μισομαλακώσουν οι φακές.

Στο μεταξύ, ζεσταίνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα ή σε ένα μεγάλο τηγάνι (προτιμότερο αντικολλητικά) σε μέτρια φωτιά. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο με τον κόλιανδρο για 2 - 3 λεπτά. Ρίχνουμε το καρότο και σοτάρουμε για άλλα 7 - 8 λεπτά σε μέτρια φωτιά, μέχρι τα καρότα να μαραθούν και το κρεμμύδι να ροδίσει καλά. Προσθέτουμε τον πελτέ και σοτάρουμε μέχρι να αρχίσει να αρπάζει. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το μείγμα στην κατσαρόλα με τις φακές (αφού περάσει το πρώτο 20λεπτο μαγειρέματος). Προσθέτουμε αλατοπίπερο και το φασκόμηλο ή το δεντρολίβανο και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά (χωρίς να λιώσουν) και να μείνει το φαγητό με το λάδι του. Παρακολουθούμε γιατί κατά πάσα πιθανότητα θα χρειαστεί να προσθέσουμε ζωμό ή νερό. Δοκιμάζουμε το αλατοπίπερο και σερβίρουμε το φαγητό ζεστό ή χλιαρό.

Πηγή: gastronomos.gr