23 Οκτωβρίου 2015

Υλικά

300 γραμμάρια φάβα
2 ξερά κρεμμύδια
2 κουταλιές ελαιόλαδο
Ελαιόλαδο ½ φλιτζάνι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Χυμό από 1 λεμόνι
Κρεμμύδι ψιλοκομμένο (προαιρετικά)

Εκτέλεση
Προσθέτετε σε μια προθερμασμένη κατσαρόλα 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και σοτάρετε το 1 κρεμμύδι 2-3 λεπτά. Προσθέτετε την φάβα και συνεχίζετε το σοτάρισμα για 1 λεπτό ακόμα. Συνεχίζετε συμπληρώνοντας με νερό μέχρι να φτάσει 2 δάχτυλά πάνω από την φάβα και χαμηλώνετε την φωτιά αφήνοντας την να σιγοβράσει για 1½-2 ώρες. Συμπληρώνετε νερό κατά την διάρκεια του βρασίματος έτσι ώστε η φάβα να παραμένει συνέχεια σκεπασμένη και όταν είναι

έτοιμη την αποσύρετε από την φωτιά βάζετε και την σκεπάζετε με μια πετσέτα μέχρι να απορροφήσει η φάβα όλα τα υγρά.
Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και περνάτε την φάβα με ένα mini pimer μέχρι να πάρει μια ωραία απαλή υφή. Σερβίρετε την φάβα με ψιλοκομμένο κρεμμύδι, χυμό λεμόνι και ελαιόλαδο.

Πηγή: neadiatrofis.gr