23 Ιανουαρίου 2016

Φακές με ντοματίνια και φρυγανισμένο ψωμί με τυρί και αντζούγιες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Φακοσαλάτα για απαιτητικούς ουρανίσκους!

Υλικά

- 200 γρ. φακές, κατά προτίμηση ψιλές
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ
- 1 φύλλο δάφνης
- 1/2 κουτ. γλυκού κύμινο, σε σκόνη
- το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος από 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- τα φύλλα από 1/2 μάτσο φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- 10 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 2 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό
- 60 ml ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας φρέσκια ρίγανη, ψιλοκομμένη (σε μεγάλα σούπερ μάρκετ), ή 3 κουτ. σούπας δυόσμος ή βασιλικός, χοντροκομμένος (με διαφορετικό αποτέλεσμα)

Για τις μπρουσκέτες με αντζούγιες

- 6 φιλέτα αντζούγιας, καλά πλυμένα, ξαλμυρισμένα και ψιλοκομμένα

- 60 ml ελαιόλαδο
- 250 γρ. κατσικίσιο τυρί τύπου σεβρ, λιωμένο με το πιρούνι, ή ξινομυζήθρα ή 180 γρ. ανθότυρο, αναμεμειγμένο με 70 γρ. γραβιέρα, ψιλοτριμμένη
- 3 κουτ. σούπας πασατέμπος ή ηλιόσπορος, καθαρισμένος (έτοιμος, καθαρισμένος σε μεγάλα σούπερ μάρκετ και ξηροκαρπάδικα) – εναλλακτικά, βάζουμε 1 κουτ. γλυκού σουσάμι
- 4 μεγάλες ή 8 μικρές φέτες ψωμί της αρεσκείας μας

Μερίδες 4
Προετοιμασία 30΄ Μαγείρεμα 30΄

Διαδικασία**Φακοσαλάτα:** Σε μια μέτρια κατσαρόλα βάζουμε τις φακές με 800 ml νερό, το κρεμμύδι, το κύμινο και τη δάφνη να βράσουν σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν, χωρίς όμως να λιώσουν. Τις στραγγίζουμε, πετάμε τη δάφνη, τις ξεπλένουμε και τις βάζουμε σε μια βαθιά σαλατιέρα. Αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε το ξίδι, το ελαιόλαδο, το φρέσκο κρεμμυδάκι, τα ντοματάκια, τη ρίγανη και το μαϊντανό, ανακατεύουμε απαλά με ένα κουτάλι και αφήνουμε τη σαλάτα στην άκρη. Μπρουσκέτες: Σε ένα γουδί ή στο μούλτι χτυπάμε τις αντζούγιες με το ελαιόλαδο για περίπου 2 – 3 λεπτά, μέχρι να προκύψει ένας πολτός. Βάζουμε τις φέτες ψωμιού στο γκριλ, στη μεσαία σχάρα, και τις ψήνουμε για περίπου 3 – 4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς. Τις βγάζουμε από το φούρνο, τις αλείφουμε πρώτα με τον πολτό αντζούγιας και μετά με το τυρί, τις ξαναβάζουμε στο γκριλ και τις ψήνουμε για περίπου 3 – 4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να λιώσει κάπως το τυρί. Πασπαλίζουμε τις μπρουσκέτες με τον πασατέμπο (ή τον ηλιόσπορο ή το σουσάμι) και σερβίρουμε με τη φακοσαλάτα.

Πηγή: gastronomos.gr