

15 Ιουνίου 2018

Φακόρυζο σούπα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Δυσκολία: εύκολο

Υλικά συνταγής

400 γρ. φακές

½ φλυτζάνι ρύζι μακρύκοκκο

2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα

3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες

2 φύλλα δάφνης

1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ

½ φλυτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

ξύδι για το σερβίρισμα

Εκτέλεση συνταγής

Καθαρίζετε τις φακές και τις πλένετε καλά μέσα σε σουρωτήρι. Τις βράζετε σε

αρκετό νερό για 5' και τις σουρώνετε και τις ξεπλένετε. Τις ξαναβάζετε στην κατσαρόλα με 4 φλιτζάνια νερό και τις βράζετε σε μέτρια φωτιά, για 15' - 20'.

Σε αντικολλητικό τηγάνι, ρίχνετε το ελαιόλαδο και τσαγαρίζετε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα μέχρι να γίνουν διάφανα. Στη συνέχεια προσθέτετε το ρύζι και ανακατεύουμε για 1' - 2'. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και αδειάζετε το περιεχόμενό του μέσα στην κατσαρόλα με τις φακές.

Αλατοπιπερώνετε, ρίχνετε τον πελτέ, τα δαφνόφυλλα, λίγο ζεστό νερό, αν χρειάζεται, και βράζετε το φαγητό σε μέτρια θερμοκρασία, για 20' περίπου, μέχρι να βράσει και να πιει το πολύ ζουμί του. Σερβίρετε με ξύδι.

Πηγή: icookgreek.com