

28 Μαρτίου 2018

Σούπα με φακές και ρύζι

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



ΥΛΙΚΑ

3 φλιτζάνια του τσαγιού φακές

1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι basmati

9 σκελίδες σκόρδο

6 μέτρια κρεμμύδια

3 κουταλιές της σούπας πελτές ντομάτας

3 ½ φλιτζανιού του τσαγιού Ελαιόλαδο

2 φύλλα δάφνης

κύμινο, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καθαρίσουμε και ξεπλύνουμε τις φακές σε ένα ψιλό σουρωτήρι, τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε νερό μέχρι να καλυφθούν και τις βράζουμε για περίπου 3 με 5 λεπτά.

Στη συνέχεια σουρώνουμε τις φακές και τις ξεπλένουμε πάλι με αρκετό νερό. Τις ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα με 5 φλιτζάνια νερό και τις βράζουμε σε μέτρια φωτιά, για 15 με 20 λεπτά (ανάλογα με το πόσο εύκολα βράζουν).

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, ρίχνουμε το Χωριό Ελαιόλαδο Αειφόρο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα που έχουμε ψιλοκόψει, για 5 λεπτά, μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα.

Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε για 1 με 2 λεπτά.

Βγάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και αδειάζουμε το ρύζι στην κατσαρόλα με τις φακές.

Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το κύμινο, τον πελτέ, τα δαφνόφυλλα, νερό (ανάλογα με το πόσο πηχτές τις θέλουμε). Το σκεπάζουμε και το βράζουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, για 20 με 25 λεπτά περίπου ανακατεύοντας αρκετά συχνά, μέχρι να βράσει και να πιει το ζουμί του.

Πηγή: minervahorio.gr