

08/02/2022

Αλάδωτες φακές για αύριο Τετάρτη

/ [Παράδοση](#)



Τετάρτη αύριο και η νηστεία παραγγέλει αλάδωτο, γι' αυτόν ακριβώς το λόγο βρήκαμε για σας μια συνταγή για αγιορείτικες αλάδωτες «κόκκινες» φακές.

Υλικά:

500 γραμμ. φακές

5 καρότα

2 κρεμμύδια ξερά

4 σκελίδες σκόρδου

1 κόκκινη πιπεριά

3-4 κ.σ. ρύζι

4 φύλλα δάφνης

1 φλ. σάλτσα ντομάτας

Αλάτι

Πιπέρι

1 πρέζα ζάχαρη

Λίγο ξύδι από κρασί, ή βαλσαμικό για όσους θέλουν πιο γλυκιά γεύση

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις φακές από ξένα σώματα, τις ξεπλένουμε και τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα. Τις σκεπάζουμε με νερό και τις αφήνουμε να βράσουν για 15 λεπτά.

Στη συνέχεια τις στραγγίζουμε και τις ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα. Ο μόνος λόγος που στραγγίζουμε το πρώτο νερό, είναι για να γίνει πιο ελαφρύ το φαγητό, για όσους έχουν κάποιο πρόβλημα με το συγκεκριμένο όσπριο. Διαφορετικά μπορείτε να παραλείψετε το στάδιο αυτό.

Στη συνέχεια ξαναβάζουμε τις φακές στην κατσαρόλα και προσθέτουμε το κρεμμύδι που το έχουμε περάσει από το μπλέντερ, τα ψιλοκομμένα καρότα, το σκόρδο κομμένο σε μικρά κυβάκια και την ψιλοκομμένη πιπεριά.

Σκεπάζουμε με αρκετό νερό, λίγο παραπάνω από το ύψος της φακής, περίπου 8-10 φλιτζάνια του τσαγιού, και βράζουμε στην αρχή σε δυνατή φωτιά για 10 λεπτά περίπου και στην συνέχεια χαμηλώνουμε.

Στο δεκάλεπτο προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης, το ρύζι, την σάλτσα, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι.

Αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει και να χυλώσει καλά.

Σερβίρεται το φαγητό ζεστό και προσθέτουμε λίγο ξύδι στο πιάτο κι αν θέλουμε λίγη αποξηραμένη καυτερή πιπεριά.

Πηγή: trapezomantilaxartina.gr