

ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ

Οι φακές μαζί με τα φασόλια, τα λουβιά, τα ρεβίθια, τα κουκιά και τη λουβάνα ανήκουν στην ομάδα των οσπρίων, που είναι μια θρεπτική και νόστιμη τροφή. Όλα τα όσπρια είναι μια βασική πηγή φυτικών πρωτεϊνών και καλό είναι να τα τρώμε δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Τις φακές μπορούμε να τις μαγειρέψουμε με διάφορους τρόπους. Η συνταγή αυτή είναι παρμένη από την Ελληνική κουζίνα. Με τον ίδιο τρόπο μπορούν να μαγειρευτούν και τα κόκκινα φασόλια και τα ξερά κουκιά.

Υλικά

- ½ κιλό φακή
- 1 κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 3 φύλλα δάφνη
- ρίγανη
- 1 κουτί αποφλοιωμένες ντομάτες
- ½ φλυτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές ξίδι
- αλατοπίπερο

Σκεύη

- κατσαρόλα
- ζυγαριά
- κουτάλι σούπας
- κουτάλι ξύλινο
- τρυπητό
- σανιδάκι
- μαχαίρι
- φλυτζάνι

Σειρά Εργασίας

1. Καθαρίζουμε και πλένουμε τις φακές.
2. Τις βάζουμε να βράσουν σε 6 φλυτζάνια νερό μαζί με το κρεμμύδι, το σκόρδο, τις ντομάτες, τη δάφνη και τη ρίγανη.
3. Όταν πάρουν βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και τις αφήνουμε να μαλακώσουν.
4. Τότε προσθέτουμε το λάδι και το αλατοπίπερο και τ'αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να χυλώσουν.
5. Στο τέλος ρίχνουμε και το ξίδι.