

ΦΑΚΕΣ «ΜΟΥΤΖΙΕΝΤΡΑ»

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 Κυπριακή κουζίνα.

Υλικά

- 2 ποτήρια φακή
- 2 κρεμμύδια
- 8 ποτήρια νερό
- 1 ποτήρι ρύζι ή κριθαράκι
- 9 κουταλιές ελαιόλαδο
- χυμό ενός λεμονιού
- αλάτι

Σκεύη

- κατσαρόλα και κατσαρολάκι
- κουτάλι σούπας
- κουτάλι ξύλινο
- τρυπητό
- σανιδάκι
- μαχαίρι
- ποτήρι

Σειρά Εργασίας

1. Καθαρίζουμε και πλένουμε τις φακές.
2. Τις βάζουμε να βράσουν σε νερό.
3. Όταν πάρουν βράση τις σουρώνουμε και τις ξαναβάζουμε στη φωτιά με τα 8 ποτήρια νερό μέχρι να μισοψηθούν.
4. Πλύνε και στράγγισε το ρύζι. Ρίξε το στις φακές, ανακάτεψε κι άφησέ τις να ψηθούν. Πρόσθεσε το αλάτι.
5. Τηγάνισε ελαφρά το κρεμμύδι με το λάδι. Πρόσθεσέ το στις φακές.
6. Προτού σβήσεις την κατσαρόλα ρίξε το χυμό λεμονιού.
7. Σέρβιρε σε λίγα λεπτά.