



Φακές

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

45'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ξεπλύνουμε τις φακές με κρύο νερό και τις σουρώνουμε καλά.
- Τοποθετούμε μία μεγάλη [κατσαρόλα](#) σε μέτρια φωτιά.
- [Χοντροκόβουμε](#) το κρεμμύδι και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το ελαιόλαδο.
- Καθαρίζουμε και κόβουμε σε μικρές φέτες τα καρότα και το σέλερι.
- Ρίχνουμε το καρότο και το σέλερι στην κατσαρόλα και σοτάρουμε για 3-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Κόβουμε το σκόρδο σε λεπτές φέτες και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα μαζί με τα φύλλα δάφνης, το κύμινο, το μπούκοβο και ανακατεύουμε καλά.
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τις φακές, τη ντομάτα κονκασέ, τον ζωμό και ανακατεύουμε.
- Κλείνουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε για 40-45 λεπτά σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Στο τέλος, 5 λεπτά πριν βγάλουμε τις φακές, ρίχνουμε και το αλάτι (δεν το ρίχνουμε από την αρχή για να μην σκληρύνουν οι φακές μας).

Για το σερβίρισμα

- Κόβουμε 4 φέτες ψωμί.
- Βάζουμε ένα [τηγάνι με ραβδώσεις](#) σε δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε στις φέτες ψωμιού μας ελαιόλαδο, θυμάρι, αλάτι και πιπέρι και τα περνάμε από το τηγάνι να πάρουν ωραίο χρώμα και να φρυγανιστούν.
- Όταν οι φακές μας είναι έτοιμες αλατοπιπερώνουμε.
- Σερβίρουμε τις φακές σε πιάτο, προσθέτουμε λίγο θυμάρι, πιπέρι, 1 κ.σ ελαιόλαδο, 1 κ.σ ξίδι.
- Συνοδεύουμε με το φρυγανισμένο ψωμί, τις αντζούγιες και τις ελιές.

Συστατικά

- 250 γρ. φακές
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 2 καρότα
- 2 στίκ σέλερι
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 πρέζα μπούκοβο
- 1 κονσέρβα ντομάτα κονκασέ
- [1 κύβο λαχανικών Maggi](#) σε 1,5 λίτρο νερό
- 1 κ.γ. αλάτι

Για το σερβίρισμα

- φέτες ψωμί
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 5 κλ. θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ξίδι
- αντζούγιες
- ελιές

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

274 Θερμίδες (kcal)	3.6 Λιπαρά (γρ.)	0.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	38.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	5%	3%	15%

9.4 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
10%	34%	36%	23%