



Φακόρυζο με καραμελωμένα κρεμμύδια

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

45'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

Για το φακόρυζο

- 2 λίτρα νερό
- 200 γρ. φακές μαύρες, beluga
- αλάτι
- 250 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 κλ. δεντρολίβανο, + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 1 φύλλο δάφνης

Για τα καραμελωμένα κρεμμύδια

- 40 γρ. βούτυρο
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 3 κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 1,5 λίτρο νερό, τις φακές και αλάτι.
- Τις αφήνουμε να βράσουν για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, στραγγίζουμε τις φακές, και τις κρατάμε στην άκρη μέχρι να τις χρειαστούμε.
- Ξεπλένουμε με κρύο νερό το ρύζι. Με αυτό τον τρόπο θα γίνει σπυρωτό και θα φύγει το παραπανίσιο άμυλο.
- Στραγγίζουμε το ρύζι και το μεταφέρουμε σε μια κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε 500 γρ. νερό, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το ξύσμα λεμονιού, το δεντρολίβανο και το φύλλο δάφνης.
- Βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα.
- Αφήνουμε να πάρει μια βράση χωρίς να ανακατέψουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά, και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι.
- Σιγοβράζουμε για 15 λεπτά μέχρι το ρύζι να απορροφήσει τα υγρά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε την κατσαρόλα με το καπάκι για άλλα 2-3 λεπτά.
- Ανακατεύουμε το ρύζι με ένα πιρούνι για να αφρατέψει.
- Παράλληλα, βάζουμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και αφού κάψει καλά ρίχνουμε το βούτυρο, το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη και τα κρεμμύδια.
- Ανακατεύουμε καλά, χαμηλώνουμε τη φωτιά, και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 4-5 λεπτά μέχρι να βγάλουν τα κρεμμύδια τα υγρά τους.
- Δυναμώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για περίπου 10-12 λεπτά μέχρι να αποκτήσουν ένα ελαφρύ χρώμα. Αν πάρουν πολύ χρώμα και έχουν σωθεί όλα τα υγρά, προσθέτουμε λίγο νερό.
- Αφαιρούμε τα κρεμμύδια από το τηγάνι.
- Ανακατεύουμε το ρύζι με τις φακές και τα περισσότερα από τα κρεμμύδια.
- Σερβίρουμε το φακόρυζο με τα καραμελωμένα κρεμμύδια που έχουμε κρατήσει και δεντρολίβανο.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

367 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	3.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	19%	17%	19%
7.1 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
8%	22%	22%	0%