



Φάβα

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**15'**Χρόνος
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τη φάβα σε ένα μπολ, ρίχνουμε από πάνω καυτό νερό και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα. Την αφήνουμε μέχρι να σκουρύνει το νερό.
- Σουρώνουμε τη φάβα σε ένα άλλο μπολ και την αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε το καρότο, το κρεμμύδι και το σκόρδο σε λεπτές φέτες και τα βάζουμε σε μία [κατσαρόλα](#). Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, πιπέρι, αλάτι, τη ζάχαρη και τα φύλλα δάφνης.
- Βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα λαχανικά 2-3 λεπτά μέχρι να ξανθύνουν. Προσοχή, δεν θέλουμε να πάρουν πολύ χρώμα.
- Στη συνέχεια ρίχνουμε και τη φάβα στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα και σβήνουμε κατευθείαν με τον ζωμό. Προσθέτουμε και το δεντρολίβανο.
- Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι να εξατμιστεί το νερό και να μαλακώσει η φάβα.
- Στη συνέχεια αφαιρούμε από τη φωτιά, αφαιρούμε το δεντρολίβανο και τα φύλλα δάφνης.
- Ρίχνουμε την φάβα στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια, προσθέτουμε το ξύσμα και το χυμό του λεμονιού, 4 κ.σ. ελαιόλαδο και τα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν και γίνει πουρές.
- Σερβίρουμε με ψημένα τοματίνια και κρεμμύδια, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και ρίχνουμε φρέσκο θυμάρι και φρέσκο πιπέρι.

Συστατικά

- 1 λίτρο νερό, καυτό
- 200 γρ. φάβα
- 1 καρότο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- αλάτι
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 φύλλα δάφνης
- 1.200 γρ. νερό
- 1 [κύβο λαχανικών Maggi](#)
- 1 κλ. δεντρολίβανο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

Για το σερβίρισμα

- ντοματίνια, ψημένα
- κρεμμύδι, ψημένο
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

228 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	1.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	17%	10%	8%
4.8 Σάκχαρα (γρ.)	8.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.36 Αλάτι (γρ.)
5%	16%	4%	6%