



Ρεβίθια με κάρυ και τηγανητό αυγό

20 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**4**

Μερίδες

2Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τα ρεβύθια, τα καλύπτουμε με κρύο νερό, ρίχνουμε μία πρέζα αλάτι και τα αφήνουμε σκεπασμένα με μία μεμβράνη για ένα βράδυ εκτός ψυγείου για να μουλιάσουν.
- Αφού λοιπόν μουλιάσουν τα ρεβύθια, τα σουρώνουμε και τα ξεβγάζουμε με αρκετό κρύο νερό. Στραγγίζουμε και τα βάζουμε σε μία [κατσαρόλα](#) με νερό να βράσουν για μισή ώρα τουλάχιστον σε μέτρια προς δυνατή φωτιά χωρίς να ρίξουμε όμως καθόλου αλάτι.
- Θέλουμε τα ρεβύθια να κρατάνε λίγο γιατί θα μαγειρευτούν και στη συνέχεια.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το γιαούρτι και το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Σουρώνουμε και ξεπλένουμε τα ρεβύθια και τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα. Προσθέτουμε το ζωμό και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά. Σουρώνουμε τα ρεβύθια και τα επιστρέφουμε στην κατσαρόλα και προσθέτουμε το σπανάκι και το κάρυ.
- Κόβουμε τις ελιές σε φέτες και τις βάζουμε μέσα στην κατσαρόλα.
- Παράλληλα τηγανίζουμε τα αυγά σε ένα [τηγάνι](#) με λίγο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και βάζουμε τα $\frac{3}{4}$ από αυτόν μέσα στο μείγμα με τα ρεβύθια. Χωρίζουμε το μείγμα σε 4 πιάτα και από πάνω βάζουμε από ένα τηγανητό αυγό.
- Αλατοπιπερώνουμε, γαρνίρουμε τον υπόλοιπο μαιντανό και σερβίρουμε με το γιαούρτι.

Συστατικά

- 1 σκ. σκόρδο
- 3 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
- χυμό, από 1/2 λεμόνι
- 800 γρ. ρεβίθια, βρασμένα
- 500 γρ. νερό, καυτό και ανακατεμένο μαζί με 1 κύβο ζωμό λαχανικών
- 150 γρ. σπανάκι, κατεψυγμένο , ξεπαγωμένο
- 2-3 κ.σ. κάρυ
- 12 ελιές, μαύρες, χωρίς κουκούτσι
- 4 αβγά
- 1 κ.γ. μαϊντανό, τα φύλλα του + έξτρα για γαρνίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

431 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	4.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	27%	21%	13%
3.8 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	12.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.74 Αλάτι (γρ.)
4%	50%	48%	12%