



Ρεβίθια με λαχανικά και καλαμαράκια

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε ένα μεγάλο **μπολ** τα ρεβίθια, 1 πρέζα αλάτι, τα καλύπτουμε με κρύο νερό, και τα αφήνουμε σκεπασμένα με μια μεμβράνη για ένα βράδυ εκτός ψυγείου, να μουλιάσουν.
- Τα σουρώνουμε, τα ξεβγάζουμε με τρεχούμενο νερό, τα στραγγίζουμε, και τα βάζουμε σε μια **κατσαρόλα** με νερό να βράσουν για 30 λεπτά σε μέτρια προς δυνατή φωτιά χωρίς καθόλου αλάτι.
- Ψιλοκόβουμε και σοτάρουμε το κρεμμύδι σε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά μαζί με 3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να καραμελώσει το κρεμμύδι.
- Ψιλοκόβουμε το πράσο, το σκόρδο και κόβουμε σε μικρούς κύβους το καρότο.
- Ρίχνουμε τα λαχανικά μέσα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε με την κουτάλα.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη και αλατοπιπερώνουμε καλά.
- Ψιλοκόβουμε τα φύλλα του θυμαριού και τα προσθέτουμε μέσα στην κατσαρόλα.
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα ρεβίθια, τη ντομάτα κονκασέ και ανακατεύουμε καλά.
- Ρίχνουμε τον κύβο λαχανικών και ζεστό νερό, μέχρι να καλυφθούν τα υλικά.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο προς χαμηλό και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά.

Για τα καλαμαράκια

- Αν τα καλαμαράκια είναι κατεψυγμένα, τα στραγγίζουμε πολύ καλά με μια πετσέτα για να μην έχουν υγρασία.
- Τοποθετούμε ένα **βαθύ τηγάνι** με το σπορέλαιο σε δυνατή φωτιά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, αλάτι, πιπέρι και τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Παίρνουμε μία μία τις ροδέλες από τα καλαμαράκια και τις βάζουμε στο αλεύρι. Τινάζουμε για να φύγει το περιττό αλεύρι, βάζουμε τις ροδέλες σε δόσεις στο καυτό λάδι και τηγανίζουμε για 1-2 λεπτά.
- Αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα και αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί.

Για το σερβίρισμα

- Κόβουμε τα καλαμαράκια σε μικρά κομμάτια και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τα ρεβίθια. Ανακατεύουμε καλά.
- Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο θυμάρι.

Συστατικά

- 300 γρ. ρεβίθια
- αλάτι
- 1 κρεμμύδι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πράσο
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 καρότο
- 1/2 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- πιπέρι
- φύλλα θυμαριού
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 κύβο λαχανικών

Για τα καλαμαράκια

- σπορέλαιο, για το τηγάνισμα
- αλεύρι γ.ο.χ., για το πανάρισμα
- αλάτι
- πιπέρι
- 700 γρ. καλαμαράκια, σε ροδέλες

Για το σερβίρισμα

- φύλλα θυμαριού, ψιλοκομμένα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

323 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	2.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	31.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	16%	11%	12%
5.2 Σάκχαρα (γρ.)	22.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.83 Αλάτι (γρ.)
6%	44%	23%	14%