

και τα μικρά της μυστικά



Η ταπεινή φάβα είναι από τα πιο κλασικά ορεκτικά της χώρας μας. Τις δυο τελευταίες δεκαετίες την είχαμε παραμελήσει αλλά τα τελευταία χρόνια έχει ξαναέρθει στο μαγειρικό προσκήνιο.

Σκέτη, με κρεμμυδάκι ή παντρεμένη μπορούμε να την απολαύσουμε με πολλούς τρόπους και φυσικά σαν όσπριο είναι πολύ υγιεινή! Σας προτείνω να δοκιμάσετε τις διάσημες πια ποικιλίες της Σαντορίνης ή του Φενεού που είναι ακόμα πιο νόστιμες.

Σήμερα θα σας φτιάξω μια ιδιαίτερη συνταγή για φάβα με πορτοκάλι και είμαι σίγουρος ότι θα την λατρέψετε. Είναι μια πολύ απλή εκτέλεση με λίγα υλικά, περιέχει κρεμμύδι, δάφνη και καρότο που της δίνουν μια πολύ νόστιμη γεύση. Για μια πιο βελούδινη υφή τη χτυπάω στη κουζίνομηχανή της Kenwood, εσείς βέβαια μπορείτε να την αφήσετε ως έχει ή να χρησιμοποιήσετε κάποιο μίξερ ή μπλέντερ.

Υλικά

1 κούπα φάβα, περίπου 250γρ
4 κούπες νερό
1 καρότο
1 κρεμμύδι
2 φύλλα δάφνης
1 πορτοκάλι χυμό και ξύσμα από το ¼
5-6 κς παρθένο ελαιόλαδο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τη φάβα και έτσι δε χρειάζεται ξάφρισμα στο βράσιμο.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη φάβα, τα λαχανικά χοντροκομμένα, το νερό, το ξύσμα πορτοκαλιού, αλάτι και βράζουμε με καπάκι σε χαμηλή φωτιά για 40-45 λεπτά μέχρι να χυλώσει.

Κάθε τόσο ανακατεύουμε για να μη μας κολλήσει ενώ τα τελευταία δέκα λεπτά αφαιρούμε το καπάκι για να πιει τα υγρά της.

Αφήνουμε λίγο να παγώσει και χτυπάμε στη κουζινομηχανή μαζί με το ελαιόλαδο και το χυμό πορτοκάλι.

Προσθέτουμε λίγο πιπέρι και αν θέλουμε περισσότερο αλάτι.

Σερβίρουμε τη φάβα σαν ορεκτικό με λίγο ελαιόλαδο και λεμόνι ή σα συνοδευτικό με ψητό ψάρι ή χταπόδι κοκκινιστό.

από το Γιώργο Γεράρδο