

Ο Μαμαλάκης... ακουμπάει κόκκινο! Αμερικανιά τα φασόλια, προτιμήστε τις ισοτονικές φακές με «απολλώνιο δάφνη»

Πολύ πριν μας έρθουν από την Αμερική τα φασόλια, οι φακές έθρεψαν την ανατολική Μεσόγειο, με αρώματα τόσο από τη δάφνη του Απόλλωνα αλλά και από το φασκόμηλο, μας θυμίζει ο Ηλίας, δίνοντας τις απαραίτητες οδηγίες για το... ανακάτεμα.

Τρίβετε στον τρίφτη ένα μεγάλο κρεμμύδι και σωτάρετε με ένα φλυτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο, σε μία κατσαρόλα.

Προσθέτετε ένα λίτρο νερό και ρίχνετε μέσα μισό κιλό φακές, ένα ολόκληρο κρεμμύδι «σταυρωμένο», δύο-τρεις σκελίδες σκόρδο και το αφήνετε να μαγειρευτεί σε χαμηλή φωτιά.

Το κόλπο είναι στο... ανακάτεμα, που -απαραίτητα με ξύλινη κουτάλα- πιέζετε στα τοιχώματα της κατσαρόλας ώστε κάποιες φακές να σπάνε.

Συνεχίζετε το μαγείρεμα μέχρι το σύνολο να πήξει.

Όταν σερβίρετε, μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και μία ή δύο ακόμη ξύδι ολοκληρώνει ιδανικά το πιάτο.

Μπορείτε επίσης να μάθετε πόσο... ισοτονική τροφή είναι οι φακές στο ηχητικό απόσπασμα, πάντα με τον ιδιαίτερο τρόπο του Ηλία.

Οι φακές είναι το όσπριο που «έζησε» την ανατολική Μεσόγειο, από το 2.000 π.Χ., καθώς τα φασόλια ήρθαν μετά την ανακάλυψη της Αμερικής, τα ρεβίθια ήταν «κομσά-κομσά» και μόνο... κουκιά είχαμε, όπως λέει ο Ηλίας.

Στην Αρχαία Ελλάδα τις μαγείρευαν πάντα με κρεμμύδι και σκόρδο, αλλά δεν βάζαν «Απολλώνιο δάφνη» αλλά φασκόμηλο, κάτι που μπορείτε να δοκιμάσετε.

Source : <http://www.stokokkino.gr/article/100000000054677/O-Mamalakis-akoumpaei-kokkino-Amerikania-ta-fasolia-protimiste-tis-isotonikes-fakes-me-apollonio-dafni>