

Φακές σούπα, με ντομάτα και σκόρδο. Ένα θρεπτικό πιάτο, μαμαδίστικο φαγητό, που κλείνει μέσα του όλες τις γεύσεις, τις βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία που χρειαζόμαστε. Υπέροχος συνδυασμός-με τυρί φέτα, ταραμοσαλάτα, ελιές και φρέσκο ψωμί!

## Τι θα χρειαστείτε

200 γρ φακές

200 ml συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας

4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

2 σκελίδες σκόρδο

1 μέτριο-μεγάλο κρεμμύδι

1 κύβο βοδινού

1 κουταλιά του γλυκού πελτέ ντομάτας

1 καρότο

2 φύλλα δάφνης

2 κουταλιές ξύδι

Αλάτι και πιπέρι

## Εκτέλεση συνταγής

Κοιτάμε τις φακές μήπως έχουν ξένα σώματα και τα απομακρύνουμε. Τις ξεπλένουμε σε λεπτό σουρωτήρι πολύ καλά κάτω από τρεχούμενο νερό. Βάζουμε στην κατσαρόλα ένα λίτρο νερό να βράσει και ρίχνουμε τις φακές, το κρεμμύδι φιλοκομμένο ή σε φετάκια, το σκόρδο κομμένο, τον πελτέ, την ντομάτα, το καρότο κομμένο σε ροδέλες, τον κύβο, τα φύλλα δάφνης και το ελαιόλαδο. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι φακές. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και το ξύδι. Σερβίρουμε συνοδεύοντας αν θέλουμε με ταραμοσαλάτα και ελιές.

- 1 Ρίχνουμε τις φακές σε νερό που βράζει, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον πελτέ, την ντομάτα, τον κύβο, τα φύλλα δάφνης και το ελαιόλαδο.
- 2 Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι φακές.
- 3 Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και το ξύδι.
- 4 Σερβίρουμε, αν θέλουμε, με φέτα, ελιές και ταραμοσαλάτα.