

Συνταγή για πεντανόστιμη βελούδινη φάβα, παντρεμένη, αλλά με ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο και κάπαρη, κατά τα γούστα τα δικά μας. Με φρέσκο ελαιόλαδο και μπόλικο λεμόνι είναι τέλεια!

Τι θα χρειαστείτε

300 γρ. φάβα

1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε χοντρές φέτες

1-2 μικρά καρότα

Ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο για το σερβίρισμα

Προαιρετικά, κάπαρη για το σερβίρισμα

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Λεμόνι

Προαιρετικά, καραμελωμένα κρεμμύδια για το σερβίρισμα

Φάβα

Εκτέλεση συνταγής

Μουλιάζουμε τη φάβα. Εγώ τη βάζω πολλές φορές και από το βράδυ, αλλά τουλάχιστον 1-2 ώρες μούλιασμα το προτείνω. Τη βάζω σε στραγγιστήρι και την ξεπλένω καλά, ώστε να μη χρειάζεται ιδιαίτερο ξάφρισμα.

Σε αντικολλητικό σκεύος σωτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι κομμένο και το καρότο σε ροδέλες.

Μόλις γυαλίσουν προσθέτουμε τη φάβα στραγγισμένη.

Προσθέτουμε αρκετό νερό, να τη σκεπάσει καλά. Αν χρειάζεται ξαφρισμα βγάζουμε τον αφρό με μια τρυπητή κουτάλα, γέρνωντας την κατσαρόλα ώστε να μην αφαιρέσουμε τα κρεμμύδια και το καρότο από το νερό. Το καρότο της προσδίδει πολύ ωραία γεύση, δοκιμάστε το!

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε με σκεπασμένο καπάκι μέχρι να τραβήξει τα υγρά της, περίπου 45 λεπτά, ανάλογα τη φάβα.

Όταν βράσει σβήνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, λίγο ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά με ξύλινη κουτάλα. Αν τη θέλουμε πολύ κρεμώδη την πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ στο βαθμό που μας αρέσει.

Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο κρεμμύδι, φρέσκο ή καραμελωμένο, μπόλικο λεμόνι, φρέσκο ελαιόλαδο και, αν θέλουμε, κάπαρη.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και το [χταπόδι με φάβα](#)

Φάβα

Βήμα προς Βήμα

- 1 Μουλιάζουμε τη φάβα. Εγώ τη βάζω πολλές φορές και από το βράδυ, αλλά τουλάχιστον 1-2 ώρες μούλιασμα το προτείνω. Τη βάζω σε στραγγιστήρι και την ξεπλένω καλά, ώστε να μη χρειάζεται ιδιαίτερο ξάφρισμα.
- 2 Σε αντικολλητικό σκεύος σωτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι κομμένο και το καρότο σε ροδέλες.
- 3 Μόλις γυαλίσουν προσθέτουμε τη φάβα στραγγισμένη.
- 4 Προσθέτουμε αρκετό-νερό, να τη σκεπάσει καλά. Αν χρειάζεται ξαφρισμα βγάζουμε τον αφρό με μια τρυπητή κουτάλα, γέρνωντας την κατσαρόλα ώστε να μην αφαιρέσουμε τα κρεμμύδια και το καρότο από το νερό. Το καρότο της προσδίδει πολύ ωραία γεύση, δοκιμάστε το!
- 5 Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε με σκεπασμένο καπάκι μέχρι να τραβήξει τα υγρά της, περίπου 45 λεπτά, ανάλογα τη φάβα.
- 6 Όταν βράσει σβήνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, λίγο ελαιόλαδο-και ανακατεύουμε καλά με ξύλινη κουτάλα. Αν τη θέλουμε πολύ κρεμώδη την πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ στο βαθμό που μας αρέσει.

7

Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο κρεμμύδι, φρέσκο ή καραμελωμένο, μπόλικο λεμόνι, φρέσκο ελαιόλαδο-και, αν θέλουμε, κάπαρη. Καλή όρεξη! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και το-χταπόδι με φάβα