

Φακέικ



Το φακέικ είναι μια φανταστική ιδέα για να φας λίγο περισσότερες φακές με έναν πολύ ευχάριστο τρόπο. Ίσως σας φανεί λίγο παράξενο όμως όταν το δοκιμάσετε είμαι σίγουρος πως θα αλλάξετε γνώμη. Πάμε να δούμε πως θα φτιάξουμε το φακεικ και θα καταπλήξουμε τα πλήθη.

Υλικά:

- 1 κούπα φακές Θεσσαλικός Ανθός
- 1 κούπα νερό
- 1 κούπα αλεύρι Ολικής Αφοί Κεραμάρη MANNA
- 1 κούπα γάλα ΑΡΙΑΝΙ ΚΟΡΦΗ (ή φυτικό γάλα για νηστίσιμη συνταγή)
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
- 2 κουταλιές ταχίνι ΚΑΝΔΥΛΑΣ
- 1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic
- 1 κουταλάκι baking powder
- κύμινο ΜΠΑΧΑΡ
- λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
- κόλιανδρο τριμμένο ΜΠΑΧΑΡ

Εκτέλεση:

Σε ένα μούλτι χτυπάς τις φακές και τις βάζεις σε ένα μπολ. Βάζεις το αλεύρι ολικής, κύμινο, κόλιανδρο, λευκό πιπέρι, αλάτι, μπέικιν και ανακατεύεις. Λαδώνεις μια φόρμα για κέικ και βάζεις μια λαδόκολλα. Απλώνεις το μείγμα και ψήνεις για 40 λεπτά στους 175 βαθμούς.

Δες και την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή Happy Cook



INFO:

- Η φακή είναι ένα από τα πρώτα φυτά που ξεκίνησε να καλλιεργεί συστηματικά ο άνθρωπος.
- Η καλλιέργεια της φακής ήταν γνωστή στην αρχαία Αίγυπτο, ενώ Έλληνες, Εβραίοι και Ρωμαίοι την καλλιεργούσαν και την καταλάωναν.
- Οι φακές έχουν μεγάλη θρεπτική αξία πλούσια σε σίδηρο, φώσφορο, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και βιταμίνες Β.



Το φακεικ μπορεί να γίνει και σε μορφή μπιφτεκιού και να γίνει λαχταριστό μπέργκερ.



bletsas
Επιχειρηματίας Μηνέτορας