

# Ο πιο Απλός και Υγιεινός τρόπος για να Μαγειρέψεις Ρεβίθια



Τα ρεβίθια είναι τα αγαπημένα μου όσπρια. Έχουν μία υπέροχη γεύση και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλές διαφορετικές συνταγές. Το μόνο που χρειάζεται να έχεις κάνει από πριν είναι να μουλιάσεις τα ρεβίθια. Από εκεί και πέρα το μαγείρεμα είναι εύκολο και το αποτέλεσμα εγγυημένο.

250γρ. ρεβίθια  
3 μέτριες πατάτες  
1 πράσο  
3 ανοιχτοπράσινες πιπεριές  
2 σκελίδες σκόρδο  
Αλάτι, πιπέρι  
Λίγο κύμινο  
5 κουταλιές ελαιόλαδο

Βάζεις από το προηγούμενο βράδυ για περίπου 10 ώρες τα ρεβίθια σε χλιαρό νερό με 1 κουταλάκι αλάτι. Τα ρεβίθια θα φουσκώσουν αρκετά για αυτό είναι καλό να τα βάλεις σε μεγάλο δοχείο με πολύ νερό. Όταν ξεκινήσεις το μαγείρεμα, ξεπλένεις τα ρεβίθια και τα βάζεις σε ένα βαθύ τηγάνι ή πλατιά κατσαρόλα. Βάζεις νερό μέχρι να σκεπαστούν και ανάβεις το μάτι σε μέτρια φωτιά. Πλένεις και κόβεις το πράσο σε ροδέλες. Αφαιρείς από τις πιπεριές κοτσάνι και σποράκια και τις κόβεις σε χοντρά κομμάτια. Καθαρίζεις το σκόρδο και το ψιλοκόβεις. Καθαρίζεις τις πατάτες και τις κόβεις σε σχήμα μισοφέγγαρου. Προσθέτεις όλα αυτά τα υλικά πάνω από τα ρεβίθια, συμπληρώνεις με αλάτι, πιπέρι και λίγο κύμινο και σκεπάζεις το καπάκι. Ρυθμίζεις την ένταση ώστε να βράζουν σε χαμηλή φωτιά.



Κάθε 10 λεπτά ελέγχεις και αν έχει εξατμιστεί το νερό, προσθέτεις λίγο ακόμα. Συνολικά τα ρεβίθια χρειάζονται περίπου 30 με 40 λεπτά, ανάλογα με το πόσο τα μούλιασες, την ποιότητά τους αλλά και το πώς προτιμάς να τα τρως. Όταν είναι σχεδόν έτοιμα, σβήνεις το μάτι και αφήνεις με το καπάκι κλειστό να συνεχιστεί το αργό μαγείρεμα για 10 ακόμα λεπτά. Σερβίρεις και προσθέτεις από μία κουταλιά ελαιόλαδο στο πιάτο. Με αυτό τον τρόπο τρως το λάδι ωμό που είναι πιο υγιεινό και μπορείς να υπολογίσεις σωστή ποσότητα ανά μερίδα. Μπορείς να συνοδέψεις αυτό το φαγητό με μία φρέσκια ωμή σαλάτα και πολύσπορο ψωμί ολικής. Αν θες προσθέτεις στη σαλάτα και λίγο ελαφρύ τυρί. Καλή όρεξη! Μην ξεχάσεις να γράψεις κάποιο σχόλιο από κάτω!

