

## Οι διαφορετικές φακές

### Φακές με γαρίδες, μήλα και καρύδια

**ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες**

- 12 γαρίδες Νο 3
- 2 φλιτζ. βρασμένες φακές
- 1 μήλο στάρκιν κομμένο σε μικρούς κύβους
- 4 φέτες μπέικον ψιλοκομμένα
- 1 μέτρο ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 4 κ. σ. ψιλοκομμένα καρύδια
- 2 κ. σ. τριμμένο blue cheese
- 1 κ. σ. φύλλα από φρέσκο δεντρολίβανο
- ελαιόλαδο για τη βινεγκρέτ: 4 κ. σ. ελαιόλαδο
- 1 κ. σ. είδη μπαλσάμικο
- 1 κ. γλ. μουστάρδα • αλάτι • πιπέρι

**Εκτέλεση**

Σοτάρετε το μπέικον σε δυνατή φωτιά για λίγα λεπτά μέχρι να αρχίσει να ξεροψήνεται. Κατεβάστε από τη φωτιά και αφύστε να κρυώσει. Βάλτε σε μπολ τις φακές, το μήλο, το κρεμμύδι, τα καρύδια, το μπέικον, το τριμμένο τυρί, το δεντρολίβανο και λίγο αλάτι. Βάλτε όλα τα υλικά για τη βινεγκρέτ σε μπολ και χτυπήστε τα με το σύρμα. Ρίξτε τη βινεγκρέτ στο μείγμα με τις φακές και ανακατέψτε. Καθαρίστε τις γαρίδες από το κεφάλι και το κέλυφος και σοτάρετέ τις σε 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά για 2-3 λεπτά. Αλατοπιπέρωστε τις και κατεβάστε τις από τη φωτιά. Σερβίρετε τις γαρίδες με τη σαλάτα που έχετε ετοιμάσει.



ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΔΡΙΣΚΑΣ

Κυριακάτικη  
Ελευθεροτυπία -  
«GOURMET»  
Φεβρουάριος 2010

### Βίδες με φακές, λαχανικά και σάλτσα ντομάτας

**ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες**

- 1 πακέτο βίδες
- 2 φλιτζ. βρασμένες φακές
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 φλιτζ. τριμμένη σελινόριζα
- 2 τριμμένα καρότα
- 2 φλιτζ. ντοματάκια κονκασέ
- 2 κ. σ. ντοματοπελτές
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κ. γλ. βασιλικός
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

**Εκτέλεση**

Σοτάρετε σε 3-4 κουτ. ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη σελινόριζα και τα καρότα. Αφήστε τα σε δυνατή φωτιά για λίγα λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και ρίξτε στην κασαρόλα τον ντοματοπελτέ διαλυμένο σε 3 κουταλιές νερό, τα ντοματάκια κονκασέ, το φύλλο δάφνης, το βασιλικό και τις φακές. Βράστε τη σάλτσα για 20 λεπτά. Βράστε τις βίδες σε αλατισμένο νερό και στραγγίστε τις. Περιχύστε τις με 2-3 κουτ. ελαιόλαδο, ανακατέψτε και σερβίρετε με τη σάλτσα με τις φακές.



### Σαλάτα με φακές, πατάτες και μπιρι

**ΥΛΙΚΑ για 4 μερίδες**

- 1 φλιτζάνι βρασμένες φακές
- 4 μέτριες πατάτες
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 100 γραμμ. τυρί μπιρι κομμένο σε μικρές λεπτές φέτες
- 12 ελιές Καλαμών • φύλλα φρέσκιας μέντας ή μελισσόχορτου
- Για τη βινεγκρέτ:** 5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας κόκκινο Είδι
- 1 κουτ. γλυκού μουστάρδα
- 1 κουτ. γλυκού μέλι
- αλάτι • πιπέρι

**Εκτέλεση**

Βράστε τις πατάτες με τις φλούδες τους σε αλατισμένο νερό για 40-50 λεπτά ανάλογα με το μέγεθός τους. Όταν βράσουν, ξεφλουδίστε τις και κόψτε τις σε μικρούς κύβους. Ετοιμάστε τη βινεγκρέτ: Ανακατέψτε όλα τα υλικά σε μπολ. Περιχύστε με τη βινεγκρέτ τις πατάτες όσο είναι ζεστές. Ρίξτε στις πατάτες τις φακές, τα κρεμμυδάκια και τις ελιές. Ανακατέψτε και σερβίρετε τη σαλάτα με τις φέτες του τυριού και με φύλλα φρέσκου μελισσόχορτου ή μέντας.



Ο Βαγγέλης Δρίσκας ([www.driskas.com](http://www.driskas.com)) είναι συγγραφέας των Βιβλίων «Αρωματική Κουζίνα», «Κάθε Μέρα Σεφ» και «Κινέζικη Κουζίνα», που κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Πατάκη