

Κοκκινιστές φακές στο φούρνο με πλιγούρι & φέτα

Μερίδες: 4-6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 50 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 15 λεπτά **Σκεύος:** 30X20εκ.

Υλικά:

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- ¼ κ.γλ. καυτερό μπούκοβο ή καυτερή πάπρικα
- 1 κ.σ. τοματοπελτέ
- 800 γρ. ντομάτες ψιλοκομμένες (κονκασέ)
- 500 ml νερό ή ζωμό λαχανικών
- 1 κ.γλ. ξερή ρίγανη
- 150 γρ. κόκκινες φακές (βλ. super tip σε περίπτωση που θες να χρησιμοποιήσεις τις κανονικές φακές)
- 150 γρ. πλιγούρι
- 300 γρ. Φέτα ΔΩΔΩΝΗ με 40% λιγότερο αλάτι
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ¼ ματσάκι μαϊντανό ή άλλο φρέσκο μυρωδικό της επιλογής μας (προαιρετικά), για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Βάζουμε σε μία κασαρόλα 3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε χαμηλή φωτιά για 8-10 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και το μπούκοβο (ή την καυτερή πάπρικα) και σοτάρουμε για 1 λεπτό σε μέτρια φωτιά.

2) Προσθέτουμε τον τοματοπελτέ και σοτάρουμε για 2 λεπτά, ξύνοντας παράλληλα τον πάτο της κασαρόλας με μία κουτάλα. Προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, το νερό και τη ρίγανη και μόλις πάρει μία βράση, κατεβάζουμε από τη φωτιά.

3) Μεταφέρουμε τη σάλτσα σε ένα πυρέξ (*προσοχή στις διαστάσεις / βλ. Παραπάνω την ταυτότητα συνταγής*). Προσθέτουμε στο πυρέξ τις φακές, το πλιγούρι, ανακατεύουμε και σπάμε με το χέρι 100 γρ. από τη “Φέτα ΔΩΔΩΝΗ με 40% λιγότερο αλάτι”.

4) Ανακατεύουμε λίγο ακόμα και ψήνουμε το φαγητό για 40 λεπτά σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις.

5) Βγάζουμε το φαγητό από τον φούρνο και τον ρυθμίζουμε στο γκριλ στους 220°C. Κόβουμε την υπολοιπή “Φέτα ΔΩΔΩΝΗ με 40% λιγότερο αλάτι” σε κομμάτια πάχους περίπου ½ δάχτυλο. Ακουμπάμε τα κομμάτια της φέτας στην επιφάνεια, ραντίζουμε με 2-3 κ.σ. επιπλέον ελαιόλαδο και ψήνουμε για 10-12 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει για 15 λεπτά και σερβίρουμε -αν θέλουμε- με λίγα φρεσκοκομμένα φύλλα μαϊντανού ή άλλου μυρωδικού της επιλογής μας.