



## Πανεύκολο αρωματικό dahl φάβας με αρακά & πατάτες

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 40-50 λεπτά **Χρόνος Αναμονής:** 30 λεπτά

Φυλάσσεται καλυμμένο στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

### Υλικά:

- 250 γρ. φάβα
- 1 λευκό ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 κ.γλ. φρέσκο ginger, ψιλοκομμένο (ή κ.γλ. ginger σκόνη)
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 πατάτα, κομμένη σε κυβάκια
- 300 γρ. αρακά φρέσκο ή κατ/νο
- ½ κ.γλ. κουρκουμά
- ½ κ.γλ. κάρυ σκόνη
- ½ κ.γλ. μπούκοβο ή πιπέρι καγιέν
- **2 κ.σ. υγρό ζωμό λαχανικών MAGGI**
- 400 ml γάλα καρύδας (κονσέρβα)
- 600 ml καυτό νερό
- αλάτι
- λάδι καρύδας ή σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο

### Υλικά για το σερβίρισμα:

- χυμό lime ή λεμονιού
- γιαούρτι καρύδας (ή άλλο γιαούρτι της προτίμησης μας)
- φρέσκο κόλιανδρο ή μαϊντανό

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Βάζουμε την φάβα σε ένα μεγάλο μπολ, την καλύπτουμε με νερό και την αφήνουμε να μουλιάσει για 30'. Την σουρώνουμε, την ξεπλένουμε και την αφήνουμε στην άκρη.



2) Σε μία κατσαρόλα βάζουμε 3 κ.σ. λάδι και μόλις κάψει καλά ρίχνουμε το κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ginger (μόνο αν έχουμε επιλέξει φρέσκο) και σοτάrouμε για 8-10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάrouμε για ακόμα 1 λεπτό.

3) Προσθέτουμε τις πατάτες και τον αρακά και σοτάrouμε για 2 λεπτά. Προσθέτουμε τον κουρκουμά, το κάρυ, το μπούκοβο και το ginger (αν έχουμε επιλέξει σε σκόνη), σοτάrouμε για 1 λεπτό και προσθέτουμε τη φάβα.

4) Προσθέτουμε το γάλα καρύδας στην κατσαρόλα, το καυτό νερό και τον [υγρό ζυμό λαχανικών MAGGI](#), ανακατεύουμε απαλά και χαμηλώνουμε τελείως τη φωτιά. Αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει για περίπου 40-50 λεπτά, ανακατεύοντας απαλά κάθε 10-15 λεπτά. Δοκιμάσουμε αν έχει βράσει η φάβα και αν είναι ακόμα σκληρή, προσθέτουμε λίγο καυτό νερό και συνεχίζουμε το βράσιμο για 10-15 λεπτά. Κλείνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί με κλειστό καπάκι για 10 λεπτά.

Σερβίrouμε με χυμό lime ή λεμονιού, γιαούρτι καρύδας ή άλλο γιαούρτι της προτίμησης μας, και λίγα φύλλα φρέσκο κόλιανδρο ή μαϊντανό.