



## Κοκκινιστό λαχανόρυζο με φακές

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 50-55 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά

Φυλάμε στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

### Υλικά:

150 γρ. φακές, ωμές

1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2 κ.σ. πάπρικα καπνιστή ή γλυκιά

½ κ.γλ. σκόρδο, σκόνη ή 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη

3 κ.σ. τοματοπελτέ

½ κ.γλ. θυμάρι, ξερό

1 κ.σ. σάλτσα σόγιας

1 κ.γλ. μηλόξυδο

½ λευκό λάχανο, χοντροκομμένο

50 γρ. ρύζι γλασέ

**500 γρ. ελαφρά συμπυκνωμένος χυμός τομάτας ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**

500 ml ζωμός λαχανικών, καυτός

½ ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο

ελαιόλαδο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για το σερβίρισμα:

γιαούρτι της επιλογής μας

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Ξεκινάμε με τις φακές. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα με νερό βάζουμε τις φακές και τις αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά. Τις σουρώνουμε και τις αφήνουμε στην άκρη.
- 2) Σε πλατιά κατσαρόλα ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι και σοτάrouμε για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε την πάπρικα, τον τοματοπελτέ, το σκόρδο, το θυμάρι και σοτάrouμε για 1-2 λεπτά,



ξύνοντας τον πάτο της κατσαρόλας με μια ξύλινη κουτάλα. Σβήνουμε με τη σάλτσα σόγιας και το ξύδι.

- 3) Στη συνέχεια προσθέτουμε το λάχανο, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει και να χάσει τον όγκο του. Εάν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμα ελαιόλαδο
- 4) Προσθέτουμε τις φακές, το ρύζι σοτάρουμε για ακόμη 1-2 λεπτά και ρίχνουμε τον [ελαφρά συμπυκνωμένος χυμός τομάτας ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#) και τον ζωμό λαχανικών. Χαμηλώνουμε τη φωτιά καλύπτουμε με καπάκι και αφήνουμε να σιγοβράσει για 40-50 λεπτά. Εάν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμη ζωμό λαχανικών.
- 5) Όσο είναι ακόμη ζουμερό αποσύρουμε από τη φωτιά προσθέτουμε τον άνηθο, λίγο ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί με κλειστό καπάκι για 10 λεπτά.
- 6) Σερβίρουμε με λίγο φυτικό γιαούρτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο