

3. Φάβα Σαντορινιά για ανύπαντρες (*)

1.1 Υλικά για 4 άτομα – κόστος 3,5 € / άτομο

- 1 πακέτο φάβα Σαντορίνης Π.Ο.Π. (400 g).
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ολόκληροι.
- 1 κουταλιά της σούπας (κοφτή) πάστα καυτερής πιπεριάς "harissa" (Carrefour).
Το σωληνάριο δεν θα πάει χαμένο, το βάζετε στο ψυγείο και αναμένετε τις επόμενες συνταγές.
- Ένα βαζάκι πράσινες ελιές γεμιστές με γλυκιά πιπεριά (ξεπλυμένες).
- ¼ βαζάκι κάπαρη (ξεπλυμένη).
- 2 κουταλιές της σούπας παρθένο ελαιόλαδο.
- Ελάχιστο αλάτι.

1.2 Διαδικασία

- Την προηγούμενη ημέρα σιγοβράζουμε 4 μέρη νερό (αλατισμένο) και 1 μέρος φάβα, μαζί με το κρεμμύδι, για 30 λεπτά.
- Όταν κρυώσει διατηρούμε στο ψυγείο, έχοντας αφαιρέσει το κρεμμύδι.
- Την επόμενη ημέρα: Αφήνουμε για 2 ώρες σε *θερμοκρασία δωματίου*.
- Αναμιγνύουμε με την "harissa" και το ελαιόλαδο και «στολίζουμε» με τις ελιές και την κάπαρη

1.3 Κρασί

- Συνοδεύεται με **Σαντορινιό** κρασί: **Αθήρι**.

(*) Κάποια στιγμή θα αναρτηθεί συνταγή για ετοιμόγεννες... 100% επιτυχία!.. Από το τραπέζι μου στο Μαιευτήριο... Τοκετός στις επόμενες 2 ώρες χωρίς φαρμακευτική αγωγή, ή άλλες επεμβάσεις!