

Ρεβιθάδα στη γάστρα

Υλικά (για 5 άτομα)

- 600 γρ. ρεβίθια
- 1 κ.γ. σόδα μαγειρικής
- 2-3 σχετικά μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 100 ml ελαιόλαδο
- 2-3 κλωναράκια δενδρολίβανο (τα φύλλα)
- 2 ποτήρια νερό (βλ. οδηγίες)
- 1 κ.σ. αλάτι
- 1 κ.σ μπούκοβο
- αρκετό φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λεμόνι για το σερβίρισμα



Προετοιμασία:

- Βάζετε τα ρεβίθια σε μεγάλο μπολ και τα σκεπάζετε με νερό. Τα αφήνετε να μουλιάσουν 8 ώρες ή όλο το βράδυ.
- Το επόμενο πρωί βράζετε τα ρεβίθια για 2 ώρες μέχρι να

μαλακώσουν και προσθέτετε τη σόδα.

- Καθαρίζετε τον αφρό που βγάζουν την ώρα που βράζουν.
- Αδειάζετε τα ρεβίθια σε πήλινο σκεύος (με καπάκι ή και χωρίς απλά μπορεί να χρειαστούν περισσότερη ώρα στο φούρνο) και προσθέτετε τα κομμένα κρεμμύδια, το νερό, το ελαιόλαδο, το μπούκοβο, το δενδρολίβανο, το αλάτι και πιπέρι.
- Ψήνετε την ρεβιθάδα για 1,5 -2 ώρες (η ώρα ψησίματος εξαρτάται από τα ρεβίθια) στους 160-170 βαθμούς κέλσιου.
- Η ρεβιθάδα είναι έτοιμη όταν τα κρεμμύδια έχουν 'λιώσει' και τα ρεβίθια έχουν μελώσει.
- Σερβίρετε με μπόλικο λεμόνι
- Καλή σας όρεξη



TIP:

Για πυροδότηση της πρωτεινοσύνθεσης καταναλώστε μεγαλύτερη ποσότητα οσπρίων ή συνδυάστε την ρεβιθάδα με καστανό ρύζι, ψωμί ολικής άλεσης, παξιμάδι, κινόα, φαγόπυρο ή ένα κομμάτι τυρί.

Πηγή: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3081312/>

