

# Ζεστή φάβα με καρότο, τζίντζερ και λαχανικά στο φούρνο.

## Συστατικά για την φάβα:

- 250 γρ. φάβα
- 2 μεσαία κρεμμύδια
- 1 κ.γ. τριμμένο φρέσκο τζίντζερ ή σκόνη
- 1 μεγάλο καρότο
- 1,5-1,7 lt. ζεστό νερό από βραστήρα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι

## Συστατικά για τα ψητά λαχανικά:

- 1 σκελίδα σκόρδο κομμένη στη μέση
- 2 μέτριες μελιτζάνες σε φέτες
- 2 κολοκυθάκια σε φέτες
- 1 κόκκινη γλυκιά πιπεριά σε φέτες
- 2 καρότα σε φέτες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλάκι κύμινο ή πάπρικα
- $\frac{1}{2}$  κ. γ. μπούκοβο
- Αλάτι και πιπέρι
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο

## Ντεκόρ:

- 10 ντοματίνια
- Ψιλοκομμένος μαϊντανός
- Κάπαρη
- Λεμόνι

## Οδηγίες για την φάβα

1. Κόβουμε το κρεμμύδι και το καρότο σε μικρά κομματάκια. Σε μια βαθιά αντικολλητική κατσαρόλα σοτάρουμε τα λαχανικά με το λάδι για 4-5 λεπτά ανακατεύοντας κάθε τόσο. Προσθέτουμε τη φάβα και το τζίντερ και σοτάρουμε για 2 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε το ζεστό νερό (1,2-1,4 lt) αφήνοντας λίγο έξω για συμπλήρωμα αργότερα εάν χρειαστεί.
2. Σιγοβράζουμε τη φάβα με ανοιχτή κατσαρόλα και ανακατεύουμε ανά διαστήματα. Όταν αρχίζει να πήζει στα 20 λεπτά περίπου ανακατεύουμε πιο τακτικά για να μην κολλήσει και αλατοπιπερώνουμε .
3. Μετά από 35-40 λεπτά η φάβα πρέπει να έχει λιώσει, αν η φάβα δεν έχει λιώσει και το νερό έχει μειωθεί, προσθέτουμε το υπόλοιπο ζεστό νερό σε μικρές ποσότητες, μέχρι να λιώσει.
4. Όταν πλέον η φάβα έχει λιώσει και είναι πηχτή, την βγάζουμε απ' το μάτι και με μίξερ χειρός ή δυνατό μπλέντερ την χτυπάμε καλά ώστε να γίνει λεία και βελουτέ. Δοκιμάζουμε το αλάτι και το πιπέρι και προσθέτουμε εάν θέλει.

## Οδηγίες για τα λαχανικά

Προθερμάνουμε το φούρνο σας στους 200°C. Σε ένα ταψί τη ρίχνουμε κομμένα την μελιτζάνα, τα κολοκυθάκια, τα καρότα, τις πιπεριές και το ψιλοκομμένο σκόρδο και κρεμμύδι. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά. Ψήνουμε για 40-45 λεπτά. Δοκιμάζουμε και αφήνουμε στο φούρνο μέχρι να τα φάμε!

## Σερβίρισμα

Σε ένα βαθύ πιάτο τοποθετούμε την ζεστή φάβα, προσθέτουμε τα λαχανικά και ρίχνουμε από πάνω ντοματίνια, μαϊντανό ψιλοκομμένο και κάπαρη. Σερβίρουμε με ψωμί ολικής ή παξιμάδι από χαρούπι (του πάει φοβερά) για ένα πιο ολοκληρωμένο γεύμα.

Καλή σας όρεξη!

