

MADAME GINGER®

Κοκκινιστές φακές στο φούρνο με πλιγούρι & φέτα

Μερίδες: 4-6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 50 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 15 λεπτά

Σκεύος: 30X20εκ. / Φυλάμε στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
3 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
¼ κ.γλ. καυτερό μπούκοβο ή καυτερή πάπρικα
1 κ.σ. τοματοπελτέ
800 γρ. ντομάτες ψιλοκομμένες (κονκασέ)
500 ml νερό ή ζωμό λαχανικών
1 κ.γλ. ξερή ρίγανη
150 γρ. [κόκκινες φακές OLA BIO](#)
150 γρ. πλιγούρι
300 γρ. φέτα ή λευκό φυτικό τυρί
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
¼ ματσάκι μαϊντανό

Εκτέλεση:

1) Βάζουμε σε μία κασαρόλα 3 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε χαμηλή φωτιά για 8-10 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και το μπούκοβο και σοτάρουμε για 1 λεπτό σε μέτρια φωτιά.

2) Προσθέτουμε τον τοματοπελτέ και σοτάρουμε για 2 λεπτά, ξύνοντας παράλληλα τον πάτο της κασαρόλας με μία κουτάλα. Προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, το νερό και τη ρίγανη και μόλις πάρει μία βράση, κατεβάζουμε από τη φωτιά.

MADAME GINGER®

3) Μεταφέρουμε τη σάλτσα σε ένα πυρέξ (προσοχή στις διαστάσεις 30X20εκ) . Προσθέτουμε στο πυρέξ τις [κόκκινες φακές από OLA BIO](#), το πλιγούρι, ανακατεύουμε και σπάμε με το χέρι 100 γρ. από τη φέτα.

4) Ανακατεύουμε λίγο ακόμα και ψήνουμε το φαγητό για 40 λεπτά σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις.

5) Βγάζουμε το φαγητό από τον φούρνο και τον ρυθμίζουμε στο γκριλ στους 220°C. Κόβουμε την υπολοιπη φέτα ή το φυτικό τυρί σε κομμάτια πάχους περίπου ½ δάχτυλο.

6) Ακουμπάμε τα κομμάτια της φέτας στην επιφάνεια, ραντίζουμε με 2-3 κ.σ. επιπλέον ελαιόλαδο και ψήνουμε για 10-12 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει για 15 λεπτά και σερβίρουμε -αν θέλουμε- με λίγα φρεσκοκομμένα φύλλα μαϊντανού.