Συνταγή για αρχαιοελληνική σούπα με φακές

Υλικά:

1 κονσέρβα πράσινες φακές
1 πράσο
1 κρεμμύδι
2 καρότα
2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο
750 ml νερό
2 φύλλα δάφνης
2 κουταλιές ξίδι από κόκκινο κρασί ή βαλσάμικο
Φρέσκα φύλλα δυόσμου
Αλάτι και πιπέρι



Ρίξε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε χαμηλή φωτιά.
Ψιλόκοψε το κρεμμύδι και το σκόρδο και ρίξε τα στο τηγάνι να μαλακώσουν.
Κόψε το πράσο και τα καρότα και πρόσθεσέ τα στο τηγάνι.
Πρόσθεσε τις φακές, ανακάτεψε και άφησέ τες να μαγειρευτούν λιγάκι.
Κάλυψε με το νερό και πρόσθεσε τα φύλλα δάφνης.
Δυνάμωσε τη φωτιά και περίμενε να αρχίσει να βράζει η σούπα.
Χαμήλωσε τη φωτιά και άφησε τη σούπα να σιγοβράσει για μία ώρα.
Όταν η σούπα είναι έτοιμη, πρόσθεσε το ξίδι, τον δυόσμο ψιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι.
Απόλαυσε τη σούπα με λίγο φρέσκο ψωμί.



Ο σατιρικός ποιητής Αριστοφάνης αναφέρει τις φακές σούπα ως «την πιο γλυκιά από τις λιχουδιές».