

Πατζαρόσουπα για ερωτευμένους



Γνωρίζεις για τις αφροδισιακές ιδιότητες του παντζαριού; Δεν είναι πάντως τυχαίο ότι το παντζάρι ήταν από τις αγαπημένες τροφές της θεάς Αφροδίτης. Μπορείς επίσης να το χρησιμοποιήσεις για να γράψεις «Σ' αγαπώ» στο χαρτί κουζίνας! Φτιάξε μια ζεστή πικάντικη, χειμωνιάτικη παντζαρόσουπα και εξέφρασε αληθινά την αγάπη σου. Όχι μόνο επειδή είναι νόστιμη και θρεπτική αλλά και επειδή είναι ιδιαίτερα υγιεινή και δυναμωτική, κάτι που θα αποδείξει πόσο πολύ νοιάζεσαι!

Η συνταγή:

(Για 2-3 μερίδες)

4 παντζάρια 2 πατάτες
2 καρότα
1/2 κρεμμύδι
4 κουταλιές ελαιόλαδο
1/4 κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
1/4 κουταλάκι μπούκοβο ή καυτερό πιπέρι
1 καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)
½ κουταλάκι αποξηραμένο δυόσμο
50 ml κόκκινο ξηρό κρασί
1 λίτρο ζωμό λαχανικών
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Κόβεις παντζάρια, πατάτες και καρότα σε κύβους. (Όσο πιο μικρά τα κόψεις, τόσο πιο γρήγορα θα γίνουν). Ψιλοκόβεις το κρεμμύδι και το βάζεις με 2 κουταλιές λάδι σε μέτρια φωτιά να μαλακώσει. Μετά από 3 λεπτά προσθέτεις τις πατάτες, τα καρότα, τα παντζάρια, το μπούκοβο και το γλυκό πιπέρι. Προσθέτεις το κρασί και περιμένεις μέχρι να εξατμιστεί. Στη συνέχεια αρχίζεις να ρίχνεις στην κατσαρόλα το ζωμό. Προσθέτεις το δυόσμο, αλατίζεις ανάλογα με τα γούστα σας, και σιγοβράζεις μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Ο χρόνος εξαρτάται από το μέγεθος των κομματιών. Αν θέλεις, πολτοποιείς μερικές από τις πατάτες για να αποκτήσει η σούπα πυκνή υφή. Σερβίρεις σε βαθιά πιάτα και τρίβεις μαύρο πιπέρι. Προαιρετικά προσθέτεις 2 κουταλιές γιαούρτι για μια εξαιρετική γευστική και χρωματική αντίθεση με τη ζεστή, καυτερή, βαθυκόκκινη πατζαρόσουπα.

Αν θες συμβουλές για τέλειες σούπερ και συνταγές σούπας για κάθε γούστο μπες στο soupa.gr

