

Κολοκυθόσουπα



Οι σούπες τώρα τον χειμώνα έχουν την τιμητική τους. Πόσο μάλλον μια κολοκυθόσουπα που είναι τέλεια για τις κρύες μέρες. Σήμερα θα φτιάξουμε μια ζεστή και νοστιμότατη σούπα με κολοκύθα που θα λατρέψετε όλοι εδώ στην κουζίνα του HAPPY COOK. Πάμε να δούμε τα υλικά.

Υλικά:

½ κιλό ψίχα κολοκύθας
½ ποτήρι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ARISTON
σόγια σως
αλάτι Ιμαλαίων Saltic
1 πατάτα
2-3 φυλλαράκια σέλινο
μερικά φύλλα μαιντανό
1 κρεμμύδι
πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
πάπρικα ΜΠΑΧΑΡ
κύμινο ΜΠΑΧΑΡ
μπαχάρι ΜΠΑΧΑΡ
μπούκοβο ΜΠΑΧΑΡ (προαιρετικά)
1 λίτρο από το νερό που έβρασαν τα λαχανικά

Εκτέλεση:

Κόβεις το κρεμμύδι σε κυβάκια και το σωτάρεις για λίγο με ελαιόλαδο. Βάζεις κύμινο,

πάπρικα.Καθαρίζεις την κολοκύθα από τα σποράκια και βγάζεις τη φλούδα. Την κόβεις κομμάτια και το βάζεις να βράσει με την πατάτα, επίσης κομμένη σε κομμάτια , για 20-30 λεπτά. Αφού βράσουν, τα παίρνεις και τα βάζεις με το κρεμμύδι Ρίχνεις πιπέρι, αλάτι , σόγια σος και σέληνο. Προσθέτεις από το νερό που έβρασαν. Την πολτοποιείς. Σερβίρεις με λίγο ελαιόλαδο ή με κρέμα γάλακτος.



bletsas.gr
Ευτύχης Μηδέτσας

INFO:

- Η κολοκύθα είναι πλούσια πηγή βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και άλλων θρεπτικών

συστατικών.

- Η κολοκύθα έχει τόσα πολλά οφέλη που θα μπορούσε άνετα να χαρακτηριστεί -χωρίς υπερβολή- ως υπερτροφή.
- Η κολοκύθα καταπολεμά την κατάθλιψη καθώς περιέχει L-τρυπτοφάνη, μια χημική ένωση που προκαλεί συναισθήματα ευημερίας και ευτυχίας.
- Η κολοκύθα έχει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.
- Η κολοκύθα ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- 28 γρ. σπόροι κολοκύθας περιέχουν περίπου 7 γραμμάρια πρωτεΐνης.
- Τα 100γρ μαγειρεμένης κολοκύθας έχουν μόλις 20 θερμίδες. Παράλληλα δεν περιέχει καθόλου κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη.

Αν θέλεις να δεις το ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΠΕΡΓΚΚΕΡ δες [εδώ](#).

