

ΚρεμμυδοΜανιταροσουπα (Κρεμμυδόσουπα - Μανιταρόσουπα)



Οι σούπες τώρα τον χειμώνα είναι από τις καλύτερες επιλογές. Μαλακτικές και άκρως θρεπτικές μπορούν να γίνουν από τα πιο πλήρη και προσεγμένα διατροφικά γεύματα. Μπορείς να επιλέξεις ότι είδους υλικά θέλεις και να έχεις ένα γευστικό πιάτο σούπας που θα σε ζεστάνει τις κρύες μέρες του χειμώνα. Εγώ σήμερα θα σου δείξω μια σούπερ σούπα με κρεμμύδι και μανιτάρια μιας και οι σούπες έχουν πάντα μια θέση στην καρδιά μας.



Υλικά:

1 πακέτομανιτάρια (500γρ)
1 μεγάλο κρεμμύδι
1 κουταλιά αλάτι Ιμαλαίων Saltic
½ φλιτζανάκι ελαιόλαδο ARISTON
1 κουταλιά soya sauce
½ ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
½ κουταλάκι κύμινο
½ κουταλάκι κάρυ
½ κουταλάκι παπρικα
πιπέρι

Για το σερβίρισμα:

Σπιτικά κρουτόν
Τριμμένο τυρί

Εκτέλεση:

Κόβεις το κρεμμύδι σε μικρές φετούλες . Σε μέτρια προς δυνατή φωτιά ζεσταίνεις λίγο ελαιόλαδο και ρίχνεις τα κρεμμύδια . Βάζεις κύμινο, πάπρικα, κάρυ, αλάτι και σόγια σος. Ρίχνεις ταμανιτάρια . Σωτάρεις για περίπου τρία λεπτά και μετά σβήνεις με κρασί. Βάζεις λίγο αλάτι ακόμα, και ρίχνεις το νερό. Σιγοβράζεις για περίπου μισή ώρα σε μέτρια θερμοκρασία . Σερβίρεις με φρυγανισμένα ψωμάκια (βάζεις λίγο ελαιόλαδο πάνω στο ψωμάκι και λίγο τριμμένο τυρί και το ψήνεις για λίγο, ψηλά στο φούρνο στις αντιστάσεις) και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΔΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΠΟΜΠΗ HAPPY COOK

INFO:

- Απογειώστε την γεύση της σούπας χρησιμοποιώντας μπαχαρικά και μυρωδικά.
- Μην ξεχάσεις να γαρνίρεις το κάθε πιάτο σούπας. Δεν χαρίζει μόνο ωραία εικόνα αλλά και εξτρά γεύση.
- Tip μαγειρικής οικονομίας: Στις σούπες σου χρησιμοποίησε κομμένα λαχανικά που έχουν ξεμείνει από σαλάτες ή άλλα φαγητά.
- Μην παραλείψεις να προσθέσεις μαιντανό, άνηθο ή βασιλικό ανάλογα με τις γεύσεις τις σούπας. Θα δώσει εξαιρετικό γευστικό αποτέλεσμα στην σούπα σου.
- Φτιάξε τη σούπα μέχρι το σημείο που προσθέτεις το ρύζι ή τον φιδέ. Τελείωσε με το μαγείρεμα λίγο πριν την ώρα του σερβιρίσματος.
- Αν σου μείνει σούπα και θέλεις να την φυλάξεις για την επόμενη μέρα κάνε το εξής: Κράτησε το ζουμί στο ένα σκεύος, το ρύζι στο άλλο και την επόμενη μέρα βάλτα μαζί και ζέστανέ τα.

