

Πρασόσουπα



Οι σούπες είναι οι αγαπημένες μας τώρα τους χειμερινούς μήνες για αυτό είπαμε να σας δείξουμε την πιο νόστιμη σούπα που έχετε δοκιμάσει ποτέ. Άλλωστε το πράσο είναι εξαιρετικό λαχανικό και χαρίζει γευση σε όλα. Πάμε να δούμε την φοβερή πρασόσουπα και τα υλικά της.

Υλικά:

4 πράσα
1 πατάτα μεγάλη
½ ποτηράκι λευκό ξηρό κρασί
8 κουταλιές ελαιόλαδο Cretanthos
1 κουταλάκι φρέσκο βούτυρο
1 κουταλιά σόγια σως
1 λίτρο νερό
½ κουταλιά αλάτι Ιμαλαίων Saltic
φρεσκοτριμμένο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
½ κουταλάκι πάπρικα ΜΠΑΧΑΡ
½ κουταλάκι κύμινο ΜΠΑΧΑΡ
προαιρετικά μπούκοβο
Για σερβίρισμα: Λίγο μπέικον και λίγο μαιντανό

Εκτέλεση:

Βάζεις λάδι στην κατσαρόλα να ζεσταθεί και μετά βάζεις τα πράσα. Μαζί με τα πράσα ρίχνεις

πάπρικα, κύμινο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύεις. Στη συνέχεια βάζεις τη σόγια σος και τις πατάτες. Ρίχνεις το κρασί, χαμηλώνεις λίγο τη φωτιά και μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ ρίχνεις το νερό και προσθέτεις λίγο ακόμα αλάτι. Σε ένα τηγάκι τηγανίζεις λίγο το μπέικον. Σιγοβράζεις τη σούπα για 20 λεπτά με το καπάκι σε μέτρια φωτιά. Αφού βράσει την πολτοποιείς και σερβίρεις με ψιλοκομμένο μαιντανό, μπέικον, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο.

Δες και το βίντεο από την εκπομπή Harry Cook



INFO:

- Μια πολύ καλή ιδέα είναι να μην χρησιμοποιείς απαραίτητως κύβο στις σούπες σου. Οι κύβοι του εμπορίου μπορεί να είναι μια "ευκολία" αλλά σίγουρα δεν είναι ότι πιο υγιεινό μπορείς να επιλέξεις. Βάλε στην σούπα φυσικά προϊόντα, που κάνουν πιο νόστιμο το αποτέλεσμα αλλά και πιο υγιεινή τη σούπα σου.
- Πρόσθεσε ζυμαρικά στις σούπες. Τις δένουν καταπληκτικά και χαρίζουν εκπληκτική γεύση και ωραίο οπτικό αποτέλεσμα. Ότι ζυμαρικό και αν επιλέξεις θα σε βγάλει ασπροπρόσωπο.
- Αν η σούπα γίνει κατά λάθος αλμυρή δοκίμασε να προσθέσεις ζωμό ή νερό για να την αραιώσεις. Σε περίπτωση που αυτό δεν λειτουργήσει μπορείς να δοκιμάσεις βάζοντας στην κατσαρόλα μια ή δύο πατάτες για να τραβήξει το πολύ αλάτι.
- Χρησιμοποίησε γιαούρτι για να κάνεις τη βελουτέ σούπα ακόμη πιο κρεμώδη και τέλεια.
- Δεν χρειάζεται να αγοράσεις κατεψυγμένα λαχανικά για να φτιάξεις την σούπα σου. Μπορείς τέλεια να το κάνεις με φρέσκα λαχανικά που θα κόψεις εσύ. Επέλεξε τα κατεψυγμένα σε περίπτωση που δεν έχεις χρόνο.
- Πρόσθεσε μπαχαρικά, βότανα και μυρωδικά που θα απογειώσουν την γεύση της σούπας. Επειδή η σούπα είναι κατά κύριο λόγο νερό μπορείς άνετα να βάλεις αρκετά μπαχαρικά έτσι ώστε να

νοστιμίσεις το φαγητό.

- Για να κάνεις την σούπα πιο υγιεινή χρησιμοποίησε ελαιόλαδο αντί για βούτυρο και κρέμα γάλακτος. Για ακόμα πιο υγιεινή σούπα απόφυγε το τσιγάρισμα και πρόσθεσε το ελαιόλαδο ωμό στο τέλος.



Για περισσότερα tips για σούπες δες [εδώ](#).

Αν θέλεις να δεις την συνταγή του υπόλοιπου επεισοδίου μπες [εδώ](#).

