

Ζεστή Ντοματοσούπα με Γιαούρτι



Σήμερα φτιάχνουμε μια ελαφριά και υγιεινή ζεστή ντοματοσούπα με γιαούρτι. Είμαι σίγουρος πως λατρεύεις τις σούπες αλλά αυτή θα ξεπεράσει κάθε προσδοκία. Πάμε να δούμε τα υλικά για να την φτιάξεις και εσύ.

Υλικά:

3 πατάτες
1 κρεμμύδι
2 κοτσάνια σέλινο με τα φύλλα του
400γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια
200 γρ. Γιαούρτι Total 2%
2 κοφτές κουταλιές Αλάτι Ιμαλαίων SALTIC
5 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο πιπέρι
½ κουταλάκι κάρρυ
½ κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
ντοματίνια για το σεβίρισμα
2 λίτρα νερό

Εκτέλεση:

Κόβεις και βράζεις τα λαχανικά μέσα στην κατσαρόλα. Κάπου στη μέση της διαδικασίας προσθέτεις την ντομάτα. Προσθέτεις τα μπαχαρικά και κάρυ. Παράλληλα φρυγαζεις ψωμάκια για να κάνεις

κρουτόν. Στην συνέχεια φέρνεις το ραβδομπλέντερ για να πολτοποιήσεις τα υλικά. Λιώνεις τα υλικά και φτιάχνεις την τέλεια βελουτέ σούπα. Βάζεις λίγο ωμό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Προσθέτεις και λίγο γιαούρτι. Σερβίρεις σε ένα πιάτο.

Δες εδώ την εκτέλεση σε βίντεο:



