

# Tips και συμβουλές για τέλεια σούπα



Οι σούπες είναι καλοδεχούμενες ειδικά τους χειμερινούς μήνες. Βέβαια υπάρχουν και πολλοί άλλοι που τις τρώνε και κατά την διάρκεια των πιο καλοκαιρινών μηνών αλλά σε κρύα version. Σε κάθε περίπτωση οι σούπες είναι ένα εξαιρετικό φαγητό καθώς εκτός από λίγες θερμίδες περιέχουν πολλές βιταμίνες και πολλά στοιχεία από τα προϊόντα που έχουμε χρησιμοποιήσει για να τις φτιάξουμε. Πάμε όμως τώρα να δούμε μερικά tips που μπορεί να σε βοηθήσουν να κάνεις τις σούπες σου πιο ωραίες, νόστιμες και εμφανίσιμες.

## **TIPS & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- 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 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.

### Συνταγές για σούπες

[Καροτόσουπα](#)

[Ζεστή Ντοματόσουπα με Γιαούρτι](#)

[Σούπα Καρμπονάρα](#)

[Φασολάδα](#)

[Φακές με Μπέικον](#)

[Μανιταρόσουπα](#)

[Σούπα με Λάχανο](#)

[Ψαρόσουπα με λαχανικά](#)

Για περισσότερα τιπς και συνταγές για σούπες μπειτε στο [soupa.gr](http://soupa.gr)



Κείμενο από την Ηλέκτρα Αστέρη  
[electraasteri.gr](http://electraasteri.gr)

---