

# 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 τηγάνι 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 βιντεο απο 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](#).



---

## ΚρεμμυδοΜανιταροσουπα (Κρεμμυδοσουπα - 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 καιμανιτάρια 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.

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.



---

## [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 μπίτε στο [soupa.gr](http://soupa.gr)



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

# Ζεστή Ντοματόσουπα με Γιαούρτι



Σήμερα φτιάχνουμε μια ελαφριά και υγιεινή ζεστή ντοματοσουπα με γιαουρτι. 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 Ιμαλαΐων SALTIC
- 5 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON
- ½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ κουταλάκι κάρρυ
- ½ κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
- ντοματίνια για το σερβίρισμα
- 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:





## Σούπα για κάθε γούστο

Ως ορεκτικό ή κύριο πιάτο, κρύα ή ζεστή, διαυγής, θολή, αραιή, πηχτή με κομμάτια ή χωρίς, μία σουπίτσα μπορεί να χορτάσει τον κάθε πεινασμένο και να ενθουσιάσει ακόμα και τον πιο απαιτητικό καλοφαγά. Από την κλασική φακή της μαμάς, την κακαβιά του ψαρά και την μαγειρίτσα μέχρι το διάφανο consomme των καλών εστιατορίων, οι σούπες θεωρούνται ιδανικές επιλογές για χειμωνιάτικα γεύματα και θρεπτικές λύσεις για μία ισορροπημένη διατροφή.



Οι σούπες γίνονται ανακατεύοντας υλικά όπως κρέας και λαχανικά με ζωμό, χυμό, νερό ή κάποιο άλλο υγρό. Οι παραδοσιακές βραστές σούπες χαρακτηρίζονται από τον βρασμό των υλικών σε σημείο που η γέυση τους απελευθερώνεται σχηματίζοντας έναν νόστιμο ζωμό. Η παραδοσιακή

Γαλλική μέθοδος παρασκευή σούπας προέρχεται από την εποχή που οι χωρικοί έβαζαν ένα τσουκάλι να σιγοβράζει στην άκρη μιας φωτιάς ρίχνοντας μέσα διάφορα υλικά όπως χόρτα, λαχανικά, ρίζες, χόρτα, κόκαλα, κομμάτια κρέας και αρωματικά. Η ιδιαιτερότητα της κάθε σούπας προερχόταν από την διαφορετική γεύση που δίνουν στον ζωμό οι διαφορετικοί συνδυασμοί συστατικών.

Οι σούπες χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες, τις διαυγείς και τις πηχτές. Διαυγείς σούπες είναι η «bouillon» και η «consommé», ενώ πηχτές υπάρχουν πάρα πολλές διαφορετικές που χαρακτηρίζονται από το υλικό που προκαλεί την χαρακτηριστική τους υφή. Υπάρχουν πηχτές σούπες με κρέμα, βούτυρο ή αβγά, σούπες με λιωμένα λαχανικά και σούπες που χυλώνουν με αλεύρι ή με το άμυλο που περιέχει το ρύζι και τα ζυμαρικά.

Για να διαβάσεις περισσότερα, να μάθεις τα πάντα για τις σούπες και να βρεις πολλές σουποσυνταγές μπες στο [soupa.gr](http://soupa.gr)

---