

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](#).



[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



Κείμενο από την Ηλέκτρα Αστέρι
electraasteri.gr

