

# Τραχανάς σούπα



Ο τραχανάς είναι από τις πιο παραδοσιακές και νόστιμες τροφές που τάισαν για πολλά χρόνια τους Έλληνες. Σήμερα θα βρούμε ιδιαίτερους τρόπους για να μαγειρέψουμε τον τραχανά και να γίνει ακόμη πιο νόστιμος από ότι ήδη είναι. Ο τραχανάς είναι στην ουσία ζυμαρικό το οποίο φτιάχνεται από αλεύρι και γάλα

## **Υλικά:**

Τραχανάς Σούπα

1 πακέτο νηστίσιμο τραχανά με ταχίني και λαχανικά ΚΑΝΔΥΛΑΣ

2 λίτρα νερό νερό

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic

½ κουταλάκι λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

1/4 κουταλάκι μπούκοβο ΜΠΑΧΑΡ

1 κουταλιά μαϊντανό

1 κουταλιά ταχίνη ή 1 κουταλιά ελαιόλαδο ARISTON

## **Εκτέλεση:**

Σε κατσαρόλα με ζεστό νερό ρίχνεις τον τραχανά να βράσει. Ρίχνεις λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι σωτάρεις το κρεμμύδι και ρίχνεις λίγο μπούκοβο. Αφού σωταριστεί το ρίχνεις μέσα στον τραχανά. Σερβίρεις με λίγο μαϊντανό και μπούκοβο.

Δες και το βίντεο με την εκτέλεση από την εκπομπή Happy Cook



### INFO

- Ο τραχανάς χανεται στα βάθη της ανθρώπινης ιστορίας, με όλους τους λαούς της Μεσογείου να έχουν τη δική τους παραπλήσια εκδοχή
- Ο τραχανάς λέγεται γλυκός ή ξινός, αναλογα με το αν χρησιμοποιούμε φρέσκο ή ξινισμένο γάλα
- Υπάρχει και νηστισιμος τραχανάς με φρέσκο χυμό τομάτας αντί για γάλα
- Χρησιμοποιούμε αλεύρι, σιμιγδαλή ή και χοντροαλεσμένο σιτάρι
- Τα παλιότερα χρόνια διατηρούσαν τον τραχανά σε μαξιλαροθήκες για να αεριζόταν καλά και να μη χυλώσει από την υγρασία
- Η εκφραση «απλώνει τραχανά» χρησιμοποιείται για κάποιον που αργοπορεί να ολοκληρώσει μια εργασία, μιας κι η παραγωγή του είναι μια χρονοβόρος διαδικασία.
- Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες τραχανά όπως ξινός και γλυκός, χοντρός και ψιλός.
- Ο τραχανάς μαγειρεύεται σαν σούπα και κάποιες φορές χρησιμοποιείται και η προσθήκη ντομάτας.
- Ο ξινός τραχανάς είναι γνωστός και ως ξινόχοντρος (στην Κρήτη).
- Στην Τουρκία ο τραχανάς είναι γνωστός ως 'tarhana', ενώ στην Ιορδανία ως 'Kishk'



Όλες οι συνταγές του επεισοδίου: [Τραχανάς σούπα](#) | [Τραχανοκεφτέδες](#) | [Φασολάκια με κιμά](#) | [Ντιπ με παντζάρι](#)