

Συνταγές με σουπες.

Κωνσταντίνα Πάλλιου, Κλινικός Διατροφολόγος
- Διαιτολόγος MSc.

Σούπα βελουτέ με ταχίνι και πλιγούρι.

(*Άκης Πετρετζίκης*)

Υλικά.

- 1 καρότο μεγάλο.
- 1 πράσο, το άσπρο μέρος του.
- 1 ντομάτα χωρίς φλούδα και σπόρους.
- 1 κρεμμύδι μέτριο.
- 1/4 από μία μέτρια σελινόριζα.
- 1 πατάτα μέτρια.
- 100 γρ. πλιγούρι.
- 60 γρ. ταχίνι.
- Ξύσμα από 1 λεμόνι και χυμό από 2.
- 1 κύβο ζωμό λαχανικών.
- 4 κλωνάρια θυμάρι, μόνο τα φύλλα ψιλοκομμένα.
- Άλατι, πιπέρι.
- Μπούκοβο και σουσάμι για το σερβίρισμα (προαιρετικά.)

Εκτέλεση: Κόβουμε το καρότο, αφού το έχουμε καθαρίσει σε λεπτές κάθετες φέτες. Κόβουμε το πράσο σε φέτες πάχους 2 εκ. και τη ντομάτα σε κύβους. Τα ρίχνουμε όλα σε μία κατσαρόλα μαζί με τον κύβο λαχανικών, το θυμάρι και ρίχνουμε 1,5 λίτρο νερό. Βάζουμε την κατσαρόλα πάνω σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Όταν βράσουν καλά, με μία κουτάλα παίρνουμε δόσεις από τη σούπα και ρίχνουμε μέσα σε ένα μικρό μπλέντερ και τα πολτοποιούμε και τα διαλύουμε τελείως. Κάθε δόση που ετοιμάζουμε την αδειάζουμε σε ένα μπόλ. Επιστρέφουμε το μείγμα με τα πολτοποιημένα λαχανικά στην κατσαρόλα και ρίχνουμε μέσα το πλιγούρι. Ανάβουμε πάλι το μάτι σε μέτρια φωτιά και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά. Καλό θα ήταν να σκεπάσουμε με ένα καπάκι την κατσαρόλα. Μόλις βράσει και το πλιγούρι σβήνουμε το μάτι, αλατοπιπρώνουμε και ρίχνουμε και το ξύσμα λεμονιού. Στη συνέχεια σε ένα μπόλ ανακατεύουμε το ταχίνι με το χυμό λεμονιού και ρίχνουμε σιγά-σιγά με μία κουτάλα λίγο από τη σούπα μας μέσα στο μπόλ (όπως κάνουμε και με το αυγολέμονο). Αδειάζουμε το μείγμα του ταχινιού μέσα στην κατσαρόλα με τη σούπα και ανακατεύουμε με μία κουτάλα. Σερβίρουμε με μπουκόβο και λίγο καβουρδισμένο σουσάμι. Σε περίπτωση που η σούπα μας βγει πολύ πηχτή, προσθέτουμε λίγο νεράκι για να την αραιώσουμε.

Η συνταγή στο σύνολό της περιέχει:
Θερμίδες: 950 Πρωτεΐνες: 33 γρ.
Λίπη: 35 γρ. Υδατάνθρακες: 155 γρ.
Χοληστερόλη: 0 χγρ.

Σούπα με άρακά.

(*Άκης Πετρετζίκης*)

Υλικά.

- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο.



- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο.
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες.
- 3 κούπες ζωμό κοτόπουλου.
- 1/3 της κούπας φύλλα μέντας ή δυόσμο.
- 1 κιλό φρέσκα καθαρισμένα ή κατεψυγμένα μπιζέλια.
- Φύλλα κάρδαμου και ξέτρα ελαιόλαδο για σερβίρισμα.

Εκτέλεση: Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια-ύψηλη θερμότητα. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μαγειρεύουμε, ανακατεύοντας συχνά, για 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το ζωμό και αφήνουμε να βράσει. Προσθέτουμε το δυόσμο και τα μπιζέλια. Καλύπτουμε με το καπάκι, αφήνουμε να φτάσουν σε σημείο βρασμού. Μαγειρεύουμε για 3 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα μπιζέλια, αλλά το χρώμα τους να είναι έντονο πράσινο. Αφαιρούμε από τη φωτιά και αμέσως τη χτυπάμε μέσα στην κατσαρόλα με ένα ραβδομπλέντερ. Αλατοπιπρώνουμε. Σε περίπτωση που δεν έχουμε ραβδομπλέντερ μπορούμε να τη βάλουμε σε δόσεις και να τη χτυπήσουμε σε ένα κανονικό μπλέντερ. Όσο την αφήνουμε μέσα στη ζεστή κατσαρόλα ή σούπα μας θα χάσει το λαμπερό πράσινό της χρώμα. Οπότε σε αυτό το σημείο θέλει προσοχή και να δουλέψουμε όσο πιο γρήγορα μπορούμε. Με μια κουτάλα βάζουμε σε ατομικά μπόλ. Σερβίρουμε με ελαιόλαδο, πιπέρι και φύλλα κάρδαμου.

Η συνταγή στο σύνολό της περιέχει:
Θερμίδες: 1.000 Πρωτεΐνες: 58 γρ.
Λίπη: 55 γρ. Υδατάνθρακες: 77 γρ.
Χοληστερόλη: 0 χγρ.

Μαγειρίτσα για χορτοφάγους.

Υλικά.

- 1 κεσεδάκι φρέσκα μανιτάρια.
- 1 ματσάκι άνηθο.
- 1 ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα.
- 1 κουταλιά της σούπας ρύζι.
- 2 αυγά.
- 1 λεμόνι.
- Άλατι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Περνάμε τα μανιτάρια για λίγο από το

τηγάκι για να τὰ σωτάρουμε (προαιρετικά). Προσθέτουμε νεράκι και τὰ κρεμυδάκια ψιλοκομμένα σὲ ροδέλες. Μετὰ ἀπὸ 10 λεπτὰ προσθέτουμε καὶ τὸν ἄνηθο. Ὅταν τὰ ὑλικά αὐτὰ εἶναι σχεδὸν ἕτοιμα προσθέτουμε τὸ ρύζι. Χτυπάμε τὸ αὐγολέμονο καὶ ὅταν ἡ σοῦπα εἶναι ἕτοιμη τὸ προσθέτουμε μὲ τὸν γνωστὸ τρόπο.

Ἡ συνταγή στὸ σύνολό της περιέχει:

Θερμίδες: 680

Πρωτεΐνες: 30 γρ.

Λίπη: 15 γρ.

Ὑδατάνθρακες: 112 γρ.

Χοληστερόλη: 420 χγρ.

