

Φασολόσουπα με πράσα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στραγγίζετε τα μουλιασμένα φασόλια και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με φρέσκο νερό που να τα σκεπάζει καλά. Τα βράζετε σκεπασμένα για 1 περίπου ώρα ή μέχρι να μαλακώσουν καλά, ανακατεύοντάς τα πότε-πότε.

Μισή περίπου ώρα πριν το τέλος του ψησίματος, ζεσταίνετε το λάδι σε μια άλλη κατσαρόλα και σοτάρετε μέσα, σε χαμηλή φωτιά, το σέλινο, τα πράσα, τα καρότα και το σκόρδο, ανακατεύοντάς τα μέχρι να μαραθούν και να μαλακώσουν. Προσθέτετε μέσα τις ντομάτες και 5 φλ. νερό και όταν κοχλάσουν ρίχνετε μέσα τον κύβο ζωμού. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και συνεχίζετε το βράσιμο σε χαμηλή φωτιά για 15-20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Στραγγίζετε τα φασόλια και τα ανακατεύετε στην κατσαρόλα με τα πράσα, προσθέτετε το πέστο και συνεχίζετε το ψήσιμο για 5 ακόμη λεπτά. Ελέγχετε το αλάτι, προσθέτετε μπόλικο πιπέρι και, αν θέλετε, σερβίρετε τη σούπα με νιφάδες ή τριμμένη παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι.

Υλικά (για 4 άτομα):

- 1 γεμάτο φλ. φασόλια, μουλιασμένα αποβραδής,
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο,
- 2 κλωνάρια σέλινο σε λεπτά φετάκια,
- 2 μέτρια πράσα σε λεπτές ροδέλες,
- 3 μέτρια καρότα σε λεπτές ροδέλες,
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη,
- 1 κονσέρβα (400 γρ. περίπου) ψιλοκομμένες ντομάτες,

1 κύβο ζωμού λαχανικών,
1 γεμάτη κουταλιά σάλτσα πέστο βασιλικού (Pesto) από βαζάκι,
αλάτι, πιπέρι,
παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι για το σερβίρισμα (προαιρετικά).

Tips

Το πράσο ή στα κυπριακά η σκουράνθα, είναι ένα λαχανικό με πολλές χρήσεις στη μαγειρική, ανθεκτικό στη συντήρηση και με ιδιαίτερο γευστικό ενδιαφέρον. Παρόλο που ανήκει στην ίδια οικογένεια με το κρεμμύδι, είναι πιο ήπιο και γλυκό και νοστιμίζει το φαγητό, χωρίς να σκεπάζει τις γεύσεις.

Πηγή: like.philenews.com/el-gr