

## Τα υγιεινά: σούπα με θέρος και χειμώνα μαζί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: [dishingupthedirt.com](http://dishingupthedirt.com)

της Αναστασίας Λαμπρία

Η μόρα και η δουλειά με εμπόδισαν χτες να κατέβω στη λαϊκή. Ονειρευόμουν μια δροσεροχορταστική γκασπάτσο που θα δρούσε και λίγο μαγικά, δηλαδή θα εγκαθίδρυε επιτέλους το καλοκαίρι. Απέτυχα αλλά δεν το 'βαλα κάτω. Με τα λιγοστά αποθέματα του ψυγείου και του ντουλαπιού μου έφτιαξα τη σούπα αυτή, επίμονα καλοκαιρινή μεν αλλά με την προσθήκη των τραγανών ρεβιθιών που υπομνήσκουν ότι ο χειμώνας μπορεί πάντα να κάνει την εμφάνισή του. Κι όταν επιτέλους έρθει και μείνει για τα καλά το θέρος, σκέφτομαι να τα αντικαταστήσω με ψημένα και χοντροκοπανισμένα φουντούκια.

**Κρύα σούπα με αγγούρι, βότανα και τραγανά ρεβίθια**

## **για τη σούπα:**

- **2 αγγούρια καθαρισμένα από τη φλούδα**
- **¼ του φλιτζ. ταχίνι**
- **2-3 κουτ. της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο**
- **χυμό από 1 μικρό λεμόνι (ή από ½ μεγάλο)**
- **3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες**
- **½ ματσάκι άνιθο**
- **½ ματσάκι μαϊντανό**
- **1 χουφτίτσα φύλλα βασιλικού**
- **½ κουταλάκι μπούκοβο**
- **αλάτι καλό και φρεσκοτριμμένο πιπέρι**
- **4-6 παγάκια**

## **για τα τραγανά ρεβίθια:**

- **2-3 χούφτες βρασμένα ρεβίθια**
- **2 κουταλάκια κύμινο**
- **1 κουταλάκι καλό αλάτι**
- **2 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο**

Όλα τα υλικά της σούπας τα βάζω στο μπλέντερ: αγγούρια (προφανώς κομμένα πρόχειρα σε κομμάτια), ταχίνι, μυρωδικά (κρατώντας από τα βότανα λίγα ψιλοκομμένα στην άκρη, για το τελικό γαρνίρισμα) και τα παγάκια. Βάζω μπρος, ανοιγοκλείνω, προσθέτω λίγο νερό, αν κρίνω σκόπιμο, μέχρι να γίνει μια λεία όχι όμως πολύ νερουλή σούπα. Δοκιμάζω και διορθώνω τη γεύση, προσθέτοντας π.χ. αλάτι ή, αν την θέλω πιο καυτερή, βάζοντας κι άλλο μπούκοβο. Την βάζω στο ψυγείο.

Ετοιμάζω τα ρεβίθια: Ανάβω τον φούρνο στο 240. Στεγνώνω καλά τα ρεβίθια ανάμεσα σε μια πετσέτα κουζίνας. Απλώνω χαρτί φούρνου σε ένα απλωτό σκεύος και ρίχνω τα ρεβίθια. Τα αλατίζω, τους προσθέτω το κύμινο και το ελαιόλαδο και ανακατεύω καλά. Τα ψήνω λοιπόν κανά τέταρτο μέχρι να γίνουν τραγανά και καστανόχρυσα.

Σερβίρω σε μπολ την κρύα σούπα, πασπαλίζω με λίγα από τα βότανα που έχω κρατήσει στην άκρη, γαρνίρω με ρεβίθια και ολοκληρώνω με μερικές κλωστές από ελαιόλαδο.

(Διασκευή συνταγής από το [dishingupthedirt.com](http://dishingupthedirt.com))

**Πηγή:**[bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)