

Νηστίσιμη ταχινόσουπα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία-Food Styling: Αντωνία Κατή

- **Μερίδες:** 4
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 15'
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 30'
- **Έτοιμο σε:** 45'

Ελένη Ψυχούλη

Κλασική σούπα της νηστείας στην παράδοση, η ταχινόσουπα γίνεται με όσα λαχανικά σου βρίσκονται στο ψυγείο και είναι μια νοστιμότατη σούπα που τρώγεται όλο το χρόνο.

Υλικά

- 1 καρότο σε μικρά κυβάκια
- 1 πράσο σε ροδελίτσες
- 1 κρεμμύδι σε ψιλά καρεδάκια
- 2 κολοκυθάκια σε ψιλά κυβάκια
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα, σε ροδέλες
- 250γρ. σπανάκι ή σέσκουλα χοντροκομμένο
- 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κουτ. γλυκού ρίγανη
- 3 κουτ. σούπας ταχίνι
- χυμό και ξύσμα από 2 λεμόνια

- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Σε μια κατσαρόλα, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το καρότο, το πράσο, το κρεμμύδι, τα κολοκυθάκια και τα φρέσκα κρεμμυδάκια μέχρι να μαραθούν.

Βήμα 2

Ρίχνετε το σπανάκι ή τα σέσκουλα, καλύπτετε με ζεστό νερό, αλατίζετε και σκεπάζετε την κατσαρόλα. Μαγειρεύετε για μισή ώρα.

Βήμα 3

Σε ένα μπολ, διαλύετε καλά το ταχίни σε ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό. Προσθέτετε το χυμό των λεμονιών, ανακατεύετε.

Βήμα 4

Με μια βαθιά κουτάλα, βάζετε λίγο-λίγο ζουμί από τη σούπα, όπως στο κανονικό αβγόκομα και μεταφέρετε το μίγμα στη σούπα, αφού χαμηλώσετε τη φωτιά στο πιο χαμηλό. Ανακατεύετε να πάει παντού το ταχίни, προσθέτετε τον μαϊντανό, τη ρίγανη, το ξύσμα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σερβίρετε τη σούπα ζεστή.

Tip: Αν θέλετε τη σούπα πιο πλούσια, μπορείτε να προσθέσετε 1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι ή οποιοδήποτε ψιλό ζυμαρικό στα 20 λεπτά πριν την κατεβάσετε από τη φωτιά.

Πηγή: olivemagazine.gr