22 Ιανουαρίου 2019

Σούπα για διατροφή

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Είναι γρήγορη, οικονομική και μπορείτε να τη βάλετε στο πρόγραμμά σας αν κάνετε διατροφή ή αγαπάτε τις vegan συνταγές.

6 Μερίδες

Υλικά Συνταγής

- 1/4 φλ. ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 καρότα κομμένα σε πολύ μικρά καρέ
- 2 πιπεριές κομμένες σε πολύ μικρά καρέ
- 2 κολοκύθια κομμένα σε πολύ μικρά καρέ
- 2 πατάτες κομμένες σε πολύ μικρά καρέ
- 1 ντομάτα κομμένη σε πολύ μικρά καρέ

- 1 φλ. κριθαράκι
- 1 φλ. βρασμένα μαυρομάτικα φασόλια (ή άλλο βρασμένο όσπριο)
- αλάτι
- πιπέρι
- }Για τη σάλτσα}
- 3 κ.σ. ταχίνι
- 1 λεμόνι (χυμό)
- λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό

Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το καρότο, τις πιπεριές, τα κολοκύθια και τις πατάτες και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε για 4΄-5΄ να μαραθούν.

Προσθέτουμε τη ντομάτα και ένα λίτρο νερό. Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 10΄.

Προσθέτουμε τα βρασμένα όσπρια και το κριθαράκι. Αν χρειαστεί συμπληρώνουμε λίγο ζεστό νερό. Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 10 ‘ μέχρι να χυλώσει η σούπα. Αλατοπιπερώνουμε.

Βάζουμε το ταχίνι, το λεμόνι και 3 κ.σ. κρύο νερό σε πιάτο. Προσθέτουμε περίπου 1/2 φλιτζάνι ζεστή σούπα.

Ανακατεύουμε με κουτάλι να αραιώσει το ταχίνι. Στην αρχή θα σφίξει πολύ αλλά μετά αραιώνει. Κατεβάζουμε τη σούπα από τη φωτιά και προσθέτουμε το αραιωμένο ταχίνι. Ανακατεύουμε και πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Πηγή: argiro.gr