

18 Ιανουαρίου 2019

Χειμερινή Πικάντικη Λαχανόσουπα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα





Η συνταγή αυτή για λαχανόσουπα είναι μια από της αγαπημένες επιλογές για τις κρύες νύχτες της χειμερινής περιόδου. Πρόκειται για μια θερμαντική, απολαυστική σούπα, ιδανική για να σας προσφέρει ζεστασιά και να σας αναζωογονήσει.

Είναι από τις συνταγές με απλά υλικά, που έχουν όμως σπουδαίο αποτέλεσμα σε όσους τις δοκιμάζουν. Μια συνταγή που έρχεται από παλαιότερες, απλούστερες εποχές.

Το λάχανο είναι ο πρωταγωνιστής της συνταγής φυσικά. Ως λαχανικό, είναι πάρα πολύ ευέλικτο στη χρήση, και γι' αυτό υπάρχουν εκατοντάδες τρόποι για να το μαγειρέψουμε. Το λάχανο, έχει 2 επιπλέον πλεονεκτήματα: είναι φθηνό, και εξαιρετικά υγιεινό. Για την ακρίβεια, είναι τόσο καλό για την υγεία μας, που δεν υπάρχει πραγματικά κανένας λόγος να επεκταθούμε αναφέροντας ένα προς ένα τα οφέλη του. Μια απλή αναζήτηση στο διαδίκτυο θα σας καταπλήξει ως προς αυτό!

Το λάχανο συνδυάζεται υπέροχα με τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τη μουστάρδα, το λεμόνι και το ξύδι. Στη συνταγή αυτή θα τα χρησιμοποιήσουμε λοιπόν σχεδόν όλα. Αντί για μουστάρδα όμως, θα προσθέσουμε ένα από τα βασικά συστατικά της, τον κουρκουμά, ο οποίος βοηθά να «καθαρίσουμε» το σώμα μας εσωτερικά. Ο κουρκουμάς έχει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, και επιπλέον ενισχύει τη γεύση των φαγητών στα οποία τον προσθέτουμε. Πρόκειται για ένα μπαχαρικό που όσο περισσότερο το χρησιμοποιούμε, τόσο καλύτερα είναι για την υγεία μας.

Η συνταγή που μοιραζόμαστε εδώ μαζί σας είναι μια απλή μορφή λαχανόσουπας, ένα είδος «ταπεινού», οικονομικού φαγητού. Μπορείτε αν θέλετε, να προσθέσετε και καρότο ή σέλινο στη σούπα αυτή, αλλά εμείς προτιμήσαμε μια εύκολη εκδοχή, χωρίς πολλά υλικά.

Αυτή η συνταγή σούπας είναι λοιπόν αποτοξινωτική, νόστιμη, εύκολη, οικονομική και το πιο σημαντικό, γίνεται μέσα σε 30 λεπτά! Φυσικά έχει ελάχιστα λιπαρά και θερμίδες, και μπορείτε να την απολαμβάνετε όσο συχνά θέλετε, ιδιαίτερα αν θέλετε να χάσετε βάρος και βρίσκεστε σε δίαιτα.

Για τη συγκεκριμένη συνταγή σας προτείνουμε να προτιμήσετε βιολογικό λάχανο, καθώς θα είναι απαλλαγμένο από επικίνδυνα χημικά και φάρμακα, και επιπλέον θα έχει καλύτερη γεύση! Αν η τιμή είναι λοιπόν λογική (συνήθως το λάχανο είναι οικονομικό), προτιμήστε ένα βιολογικό λάχανο, θα είναι καλύτερα για εσάς, την οικογένειά σας, το περιβάλλον και πάνω απ' όλα για τη γεύση σας ☐

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν να μαγειρεύουμε αυτή την απολαυστική, ζεστή σούπα!

Συστατικά:

- 1 κιλό λάχανο, κομμένο σε λωρίδες
- 300γρ (1 φλιτζ.) ώριμη ντομάτα, τριμμένη και περασμένη από ψιλή σίτα*
- 15ml (1 κ.σ.) πελτέ (προαιρετικά)
- 110γρ (1 μέτριο) κρεμμύδι χοντροκομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο/λιωμένο στην πρέσα
- 25γρ (2 κ.σ.) μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 1lt νερό (4 φλιτζ.)
- 3 κύβοι λαχανικών
- 4 κ.σ. χυμός λεμονιού (περίπου 1 μέτριο λεμόνι)
- 1 κ.γ. κουρκουμάς
- 1 κ.σ. κόλιανδρος τριμμένος
- αλάτι και πιπέρι

*στραγγίζετε το νερό και κρατάτε τη συμπυκνωμένη ντομάτα που μένει στη σίτα. Αυτή η ποσότητα θέλουμε να είναι 300γρ.

Πηγή: littlecookingtips.com