

SOUP STORIES



EAT WITH D

EAT WITH D



BROCCOLI SOUP

BROCCOLI SOUP



Υλικά:

1 κσ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια

1-2 κσ. ελαιόλαδο

¼ φλ. σέλινο, ψιλοκομμένο

4 ½ φλ. μπρόκολο, κομμένο σε μπουκιές

2 φλ. ζωμό λαχανικών

1 ½ φλ. ωμά κάσιους

1 ¼ φλ. γάλα αμυγδάλου

½ φλ + 2 κσ. διατροφική μαγιά

1 κγ. αλάτι

BROCCOLI SOUP



Οδηγίες:

1. Σε μία μεγάλη κατσαρόλα προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τα κρεμμύδια και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά σε μέτρια φωτιά.

2. Προσθέτουμε το σέλινο και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 2-3 λεπτά.

3. Μόλις μαγειρευτεί το σέλινο, προσθέτουμε το μπρόκολο και το ζωμό λαχανικών και αφήνουμε να σιγοβράσει.

4. Σε ένα μπλέντερ βάζουμε τα κάσιους (τα οποία τα έχουμε μουλιάσει λίγο πριν σε νερό), το γάλα αμυγδάλου, τη μαγιά, το αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει μία λεία και κρεμώδης μάζα.

5. Προσθέτουμε στη κατσαρόλα τη σάλτσα με τα κάσιους που φτιάξαμε και ανακατεύουμε.

6. Σιγοβράζουμε για άλλα 15 λεπτά περίπου, μέχρι να πήξει η σούπα.

7. Σερβίρουμε γαρνίροντας με τα 2 κσ. διατροφικής μαγιάς.

MUSHROOM

Soup



EAT WITH D

MUSHROOM Soup

Υλικά:

300γρ. λευκά μανιτάρια ποικιλίας agaricus
200γρ. μανιτάρια πλευρώτους
20γρ. αποξηραμένα μανιτάρια πορτσίνι
2 κρεμμύδια
1 σκελίδα σκόρδο
3 πατάτες
100mL λευκό κρασί
100mL light κρέμα γάλακτος ή φυτική κρέμα
σόγιας
1 κγ. ρίγανη
5 κλωναράκια θυμάρι
1L νερό
Λίγο ελαιόλαδο για τηγάνισμα
Αλάτι, πιπέρι



MUSHROOM

Soup



Οδηγίες:

1. Μουλιάζουμε τα αποξηραμένα πορτσίνι σε ένα μπολ με 500mL βραστό νερό για περίπου 30 λεπτά. Στραγγίζουμε με ένα σουρωτήρι και κρατάμε τον ζωμό στην άκρη.
2. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τις πατάτες, τα κρεμμύδια και το σκόρδο.
3. Ψιλοκόβουμε τα μανιτάρια agaricus και τα πλευρώτους.
4. Σε μία μεγάλη κατσαρόλα προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε αρχικά τα κρεμμύδια και το σκόρδο για 2-3 λεπτά και έπειτα προσθέτουμε τις πατάτες, όλα τα μανιτάρια, το θυμάρι και την ρίγανη.

5. Αλατοπιπερώνουμε και μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά για περίπου 10 λεπτά.
6. Προσθέτουμε το λευκό κρασί, το ζωμό από τα μανιτάρια πορτσίνι και 500mL νερό και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.
7. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε για να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
8. Αλατοπιπερώνουμε για έξτρα γεύση.
9. Προαιρετικά σερβίρουμε με λίγα σοταρισμένα μανιτάρια.

TOMATO-RED PEPPER *Soup*



EAT WITH D

ΤΟΜΑΤΟ-RED PEPPER SOUP

Υλικά:

6 ντομάτες
2 κόκκινες πιπεριές
1 κόκκινο κρεμμύδι
2 σκελίδες σκόρδο
2 κσ. ελαιόλαδο
300mL βραστό νερό
2 κσ. σάλτσα ντομάτας
1 κύβο ζωμό λαχανικών
1 κγ. ζάχαρη
Αλάτι, πιπέρι
Θυμάρι
Ρίγανη

Για γαρνίρισμα:

1 κσ. γάλα καρύδας ή light κρέμα
γάλακτος
Λίγα φύλλα φρέσκου βασιλικού



ΤΟΜΑΤΟ-RED PEPPER SOUP

Οδηγίες:

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C.
2. Καθαρίζουμε και κόβουμε σε φέτες το κόκκινο κρεμμύδι, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε φέτες τις πιπεριές και τις ντομάτες στα τέσσερα.
3. Απλώνουμε τις πιπεριές και τις ντομάτες σε ένα μεγάλο ταψί και προσθέτουμε τις σκελίδες σκόρδου.
4. Περιχύνουμε με ελαιόλαδο, αλατοπιπεπερώνουμε και προσθέτουμε το θυμάρι και τη ρίγανη.
5. Ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 20-25 λεπτά.
6. Σε ένα μπολ βάζουμε το βρασμένο νερό και προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών. Συνεχίζουμε προσθέτοντας τη σάλτσα ντομάτας και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά.
7. Αφού βγάλουμε τις πιπεριές και τις ντομάτες από το φούρνο, τις μεταφέρουμε σε ένα μπλέντερ και προσθέτουμε το μείγμα με το ζωμό.
8. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνουν όλα τα υλικά μία ομοιόμορφη μάζα.
9. Σερβίρουμε σε μπολ και γαρνίρουμε προαιρετικά με λίγη κρέμα γάλακτος και ψιλοκομμένα φύλλα βασιλικού.



EAT WITH D

