

11 Νοεμβρίου 2018

Χειμωνιάτικη ντοματόσουπα με κουσκουράκι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Υλικά Συνταγής

4 κ.σ. ελαιόλαδο ή σκορδόλαδο

2 κρεμμύδια

2 πράσα

2 καρότα

2 κλωνάρια σέλερι

2 κ.σ. πελτέ ντομάτας

2 κ.σ. ψιλές φακές

1 συσκευασία αποφλοιωμένες ολόκληρες ντομάτες 400 γρ.

1 λίτρο ζωμό κότας

1 κλωνάρι θυμάρι

1 δαφνόφυλλο

κουσκουσάκι

αστεράκι ή άλλο πολύ ψιλό ζυμαρικό

αλάτι

πιπέρι

Για το σερβίρισμα

στραγγιστό γιαούρτι

τραγανό μπέικον σε τρίμματα

ψιλοκομμένο σχοινόπρασο

Εκτέλεση

Είναι η καλύτερη ντοματόσουπα για τον χειμώνα, νόστιμη και θρεπτική.

Ζεματάμε σε μικρή κατσαρόλα τις φακές και τις στραγγίζουμε.

Σε μέτρια φωτιά σε βαθιά μέτρια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και όλα τα λαχανικά ψιλοκομμένα, κρεμμύδι, πράσο, καρότο και σέλερι. Τα αφήνουμε για 10' σε μέτρια φωτιά να μαλακώσουν.

Προσθέτουμε τον πελτέ τον τρίβουμε να ψηθεί για 1-2' και σπάμε τις ντομάτες πάνω στα υλικά.

Προσθέτουμε τον ζωμό και τις φακές, σκεπάζουμε και βράζουμε για 30'. Ενδιάμεσα αρωματίζουμε για λίγα λεπτά με το θυμάρι και το δαφνόφυλλο. Τα αφαιρούμε.

Πολτοποιούμε την σούπα. Προσθέτουμε το κουσκουσάκι και λίγο έξτρα ζωμό ή βραστό νερό.

Βράζουμε για λίγα λεπτά να μαλακώσει το ζυμαρικό. Αλατοπιπερώνουμε στο τέλος.

Είναι νηστίσιμη, είναι vegan, αλλά προαιρετικά μπορείτε να γαρνίρετε με γιαούρτι, σχοινόπρασο και λίγο ώμο ελαιόλαδο σε σταγόνες.

www.antenna.gr/webtv/watch

Πηγή: argiro.gr