

Χρυσές Συνταγές



Περιεχόμενα

2. ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟ
4. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ
6. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΜΠΙΡΑ ΚΑΙ ΤΣΕΝΤΑΡ
8. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ
10. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΒΟΔΙΝΟ, ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΣΕΛΙΝΟ
12. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ ΚΑΙ ΚΡΟΣΤΙΝΗ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ
14. ΣΟΥΠΑ ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
16. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΤΣΙΠΣΙΣ ΑΓΙΟ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ
18. ΣΟΥΠΑ ΛΟΥΒΑΝΑ
20. ΣΟΥΠΑ ΑΠΟ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΑΒΑ ΜΕ ΠΠΟΓΛΩΣΣΟ
22. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΚΑΙ ΜΗΛΟ
24. ΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΨΑΡΑ
26. ΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΜΕ ΣΥΚΩΤΑΚΙΑ
28. ΣΟΥΠΑ ΓΑΡΙΔΑΣ
30. ΦΑΣΟΛΟΣΟΥΠΑ
32. ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ
34. ΠΑΧΥΡΡΕΥΣΤΗ ΣΟΥΠΑ CHOWDER ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
36. ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΟΥΠΑ
38. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΦΑΚΕΣ
40. ΣΟΥΠΑ ΑΓΚΙΝΑΡΑΣ ΜΕ ΡΟΚΦΟΡ ΚΑΙ ΜΙΚΡΕΣ QUICHES
42. ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΙΑ ΜΕ ΤΣΑΪ LAPSANG
44. ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΓΑΛΑ ΚΑΡΥΔΑΣ
46. ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ
47. ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ
48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Σούπα, η αγαπημένη!

Λατρεύω τις σούπες. Από τις παραδοσιακές, αυγολέμονη, τραχανά μέχρι τις πο διεθνείς κολοκυθόσουπα, μανιταρόσουπα, κρεμμυδόσουπα. Είναι η εύκολη λύση αν ψάχνετε κάτι στα γρήγορα για το βραδινό. Οι συνεργάτες μας μπήκαν στην κουζίνα και μοιράστηκαν μαζί μας τις αγαπημένες τους σούπες. Με λαχανικά, κρέας ή ψάρι διπλανό και να επιλέξετε θα χορτάσει το μάτι και το στομάχι.

Τις προάλλες είχα λαχανικά στο σπίτι (σκουρόχρωμο κολοκυθάκι, καρότο, πατάτα), τα έκοψα κυβάκια, τα έβαλα σε κατσαρόλα με μπόλικο νερό και όταν ζεστάθηκε πρόσθεσα αλάτι και ζωμό. Τα άφησα να βράσουν για 10 λεπτά και πρόσθεσα λίγο φιδέ και νουντζιά που αρέσουν στα παιδιά. Σε 25 λεπτά είχαμε έτοιμο φαγητό. Και αν είστε από εκείνους που δεν χορταίνουν με μία απλή σούπα συνοδέψτε την με φρυγανισμένο ψωμί, ελιές και τυρί. Ακόμα, μπορεί να σούπα να αποτελέσει το ορεκτικό σε ένα σετ menu.

Και είπαμε εκτός από εύκολες είναι και πολύ θρεπτικές. Ό,τι πρέπει για να αντιμετωπίσουμε τα κρυολογήματα του χειμώνα και τον κορωνοϊό.

**Καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου**