

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ : 1 ΩΡΑ - ΔΥΣΚΟΛΙΑ 2 / 5 (ΕΥΚΟΛΗ)



Μία συνταγή με όσπρια σας έχω για σήμερα. Μία νόστιμη σούπα με φακές! Πολύ εύκολη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά είναι μία πολύ καλή λύση για το καθημερινό γεύμα σας.

Η συνταγή στο site μας : <https://www.siaiscooking.gr/post/fakes-soup>

Το Video της συνταγής : <https://youtu.be/6l1D-LAl1QM>

ΥΛΙΚΑ

- 250γρ. φακές
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο
- 1 μεγάλο καρότο
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 ματσάκι σέλινο
- 1 ποτήρι του νερού ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη
- 1 χούφτα ρύζι (προαιρετικά)
- 2 κουτάλες ελαιόλαδο
- Αλάτι , πιπέρι , Ξύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ψιλοκόβουμε το σέλινο
- Απευθείας στην χύτρα και με τον τρίφτη, τρίβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μας.
- Τρίβουμε και το καρότο και προσθέτουμε το ψιλοκομμένο σέλινο.
- Προσθέτουμε και την τριμμένη ντομάτα και το δαφνόφυλλο
- Προσθέτουμε 2 κουτάλες ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε και 2 γεμάτα ποτήρια νερό Μπορείτε να ρίξετε παραπάνω η λιγότερο ανάλογα με το πόσο ζουμερή θέλετε να είναι η σούπα
- Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι
- Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το ρύζι (προαιρετικά)
- Κλείνουμε την χύτρα μας και μαγειρεύουμε για περίπου 25 λεπτά.
- Μόλις ολοκληρωθεί το μαγείρεμα προσθέτουμε όσο ξύδι θέλουμε.
- Η σούπα μας είναι έτοιμη!

TIPS από την SIA

- Συνοδεύουμε με φρυγανισμένο ζυμωτό ψωμί, ελιές και τριμμένη φέτα