

Συνταγή για λαχταριστή και χειμωνιάτικη σούπα



Είναι ότι

πρέπει για τις κρύες ημέρες του χειμώνα που είναι προ των πυλών.

Λαχταριστή σούπα με μαυρομάτικα. Ένα γεύμα γεμάτο θρεπτική αξία και ενέργεια.

ΥΛΙΚΑ

2 ποτήρια φασόλια μαυρομάτικα
1 ματσάκι άνηθο
3 κρεμμύδια φρέσκα
1 κουταλιά της σούπας πελτέ
4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα φασόλια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα μαζί με 4 ποτήρια νερό , τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι σχεδόν να τρώγονται.

Τα σουρώνουμε . Ετοιμάζουμε την σάλτσα τους.

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το ελαιόλαδο και ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια λίγο να μαραθούν, προσθέτουμε και τον πελτέ ,ανακατεύουμε καλά να διαλυθεί και

προσθέτουμε 3 ποτήρια ζεστό νερό, αφήνουμε να βράσει για 5 λεπτά και προσθέτουμε τα μαυρομάτικα, τον άνηθο, αλάτι, και το πιπέρι. Βράζετε μέχρι να τα δείτε να χυλώσουν.

Πηγή: mothersblog.gr