

11 Μαρτίου 2020

Σούπα βελουτέ με ταχίνι και πλιγούρι

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



Συστατικά

- 1 καρότο μεγάλο
- 1 πράσο το άσπρο μέρος του
- 1 ντομάτα χωρίς φλούδα και σπόρους
- 1 κρεμμύδι μέτριο
- ¼ από μία μέτρια σελινόριζα

- 1 πατάτα μέτρια
- 100 γρ. πλιγούρι
- 60 γρ. ταχίνι
- ξύσμα από 1 λεμόνι και χυμό από 2
- 1 κύβο ζωμό λαχανικών
- 4 κλωνάρια θυμάρι μόνο τα φύλλα του ψιλοκομμένα
- αλάτι
- πιπέρι
- μπούκοβο και σουσάμι για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

40 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

Οικογενειακή

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε πολύ πολύ την καλή μας φίλη Μαίρη Πατούλα για αυτή τη συνταγή!

- Κόβουμε το καρότο αφού το έχουμε καθαρίσει σε λεπτές κάθετες φέτες.
- Κόβουμε το πράσο σε φέτες πάχους 2 εκ. και τη ντομάτα σε κύβους. Τα ρίχνουμε όλα σε μία κατσαρόλα μαζί με το κύβο λαχανικών, το θυμάρι και ρίχνουμε 1,5 λίτρο νερό. Βάζουμε την κατσαρόλα πάνω σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- Όταν βράσουν καλά, με μία κουτάλα παίρνουμε δόσεις από τη σούπα και ρίχνουμε μέσα σε ένα μικρό μπλέντερ και τα πολτοποιούμε και τα διαλύουμε τελείως.
- Κάθε δόση που ετοιμάζουμε την αδειάζουμε σε ένα μπολ.
- Επιστρέφουμε το μείγμα με τα πολτοποιημένα λαχανικά στην κατσαρόλα και ρίχνουμε μέσα το πλιγούρι. Ανάβουμε πάλι το μάτι σε μέτρια φωτιά και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά.
- Καλό θα ήταν να σκεπάσουμε με ένα καπάκι την κατσαρόλα.

- Μόλις βράσει και το πλιγούρι σβήνουμε το μάτι, αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε και το ξύσμα λεμονιού.
- Στη συνέχεια σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ταχίνι με το χυμό λεμονιού και ρίχνουμε σιγά σιγά με μία κουτάλα λίγο από τη σούπα μας μέσα στο μπολ (όπως κάνουμε και με το αυγολέμονο).
- Αδειάζουμε το μείγμα του ταχινιού μέσα στην κατσαρόλα με τη σούπα και ανακατεύουμε με μία κουτάλα.
- Σερβίρουμε με μπούκοβο και λίγο καβουρδισμένο σουσάμι.
- Σε περίπτωση που η σούπα μας, βγει πολύ πηχτή προσθέτουμε λίγο νεράκι για να την αραιώσουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com