

27 Νοεμβρίου 2019

Βελουτέ σούπα από ρεβύθια και αποξηραμένα μανιτάρια πορτσίνι

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

Νόστιμες & Υγιεινές Συνταγές





Ταμανιτάρια που αρέσουν πολύ. Είναι γεγονός όμως ότι δεν αρέσουν σε πολλούς. Αυτό πιστεύω ότι οφείλεται σε 2 λόγους. Ο πρώτος είναι ότι ταμανιτάρια που τρώμεσυνήθως είναι τα λευκά του σούπερ μάρκετ, τα οποία δεν έχουν καν γεύση καιιδεύτερον ότι δεν τα τρώμε μαγειρεμένα με σωστό τρόπο. Τα αποξηραμέναμανιτάρια που θα χρησιμοποιήσω σήμερα είναι από τα πιο νόστιμα και πιο εύκολανα προμηθευτεί κάποιος, έτσι, σκέφτηκα να τα χρησιμοποιήσω σε μια πεντανόστιμηκαι σούπερ θρεπτική σούπα με ρεβύθια!

Υλικά:

- 800 γρ ρεβύθια βρασμένα
- 100 γρ ελαιόλαδο
- 300 γρ κρεμμύδι
- 100 γρ λευκό κρασί
- 50 γρ μουστάρδα
- 2 σκ. σκόρδο
- 50 γρ αποξηραμέναμανιτάρια πορτσίνι
- 250 - 350 γρ νερό
- αποξηραμένο θυμάρι
- αλάτι (χρησιμοποίησα θαλασσινό)

Εκτέλεση:

1. Μουλιάζουμε τα ρεβύθια σε αλατισμένο νερό για 12- 24 ώρες
2. Ετοιμάζουμε πρώτα τα ρεβύθια. Αλλάζουμε 2 φορές το νερό στο οποίο βράζουν και τα μαγειρεύουμε σε αλατισμένο νερό μέχρι να είναι έτοιμα, περίπου 30 λεπτά δηλαδή
3. Τοποθετούμε το ελαιόλαδο σε μια μέτρια κατσαρόλα, ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, λιώνουμε το σκόρδο στην πρέσα και τα προσθέτουμε μαζί με το αλάτι . Σοτάρουμε για 5 λεπτά ανακατεύοντας τακτικά
4. Σβήνουμε με λευκό κρασί και όταν εξατμιστεί προσθέτουμε τη μουστάρδα και ανακατεύουμε καλά
5. Προσθέτουμε τα αποξηραμέναμανιτάρια, χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε λίγο νερό ώστε να καλυφτούν, κλείνουμε το καπάκι και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά
6. Μπορούμε να σερβίρουμε με 2 τρόπους. Είτε να κάνουμε βελουτέ τα ρεβύθια και να προσθέσουμε από πάνω ταμανιτάρια, είτε να τα πολτοποιήσουμε όλα μαζί. Για να πολτοποιήσουμε τα ρεβύθια θα χρειαστεί να προσθέσουμε από 250-350 γρ βραστό νερό ή από το νερό που έβρασαν. Το πόσο νερό θα προσθέσουμε εξαρτάται από την πυκνότητα που θέλουμε να έχει.

Πηγή: healthy-and-delicious-recipes.blogspot.gr