

15 Ιουνίου 2023

Μανιταρόσουπα

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



Υλικά:

600 γρ. φρέσκα μανιτάρια ή 1 κονσέρβα μεγάλη

1 ματσάκι κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

2 κουταλιές άνηθο, ψιλοκομμένο

1 μαρούλι μέτριο, ψιλοκομμένο

Λίγο σπανάκι ωμό ψιλοκομμένο (προαιρετικά)

Χυμό 2 λεμονιών

4 φλυτζάνια νερό

4 κουταλιές ταχίνι

1 φλυτζάνι λάδι

Αλάτι

Εκτέλεση:

Τεμαχίζουμε τα μανιτάρια στα δύο αν είναι μεγάλα, τα πλένουμε ή τα στραγγίζουμε από το χυμό τους, αν χρησιμοποιήσουμε κονσέρβα. Τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα με το λάδι, όπου τα σοτάρουμε πολύ καλά, για να βγάλουν όλο το νερό τους. Κατόπιν προσθέτουμε αν επιθυμούμε, λίγο σπανάκι και μαρούλι, τα κρεμμυδάκια και τα ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το νερό, ανάλογο αλάτι και τ' αφήνουμε να βράσουν.

Λίγο πριν βράσουν τελείως, προσθέτουμε και τον άνηθο, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από την φωτιά. Αφήνουμε τη σούπα να κρυώσει καλά. Σε ένα μπολ έχουμε το ταχίνι. Ρίχνουμε σιγά σιγά το χυμό των λεμονιών και το χτυπάμε στο χέρι ή τοποθετούμε το μείγμα στο μπλέντερ.

Συνεχίζουμε να χτυπάμε προσθέτοντας και λίγο από το ζωμό της σούπας. Όταν ασπρίσει το ταχίνι, το ρίχνουμε στο περιεχόμενο της κατσαρόλας, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε. Αν θέλουμε να ξαναζεστάνουμε τη σούπα, θα ανάψουμε πολύ χαμηλή φωτιά, γιατί το ταχίνι κόβει.

Πηγή: monastiriaka.gr