



Ο χειμώνας ήρθε. Τώρα που η θερμοκρασία πέφτει, η όρεξη για ζεστές σούπες είναι στα ύψη! Παρακάτω έχουμε ορισμένες συνταγές για σούπα, που είναι κατάλληλες και για χορτοφάγους.\*

### **Χειμωνιάτικη σούπα λαχανικών**

Υλικά για 8 μερίδες

## Συνταγές για σούπες

Written by Foodbites

---

- ▣ 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ▣ 2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- ▣ 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ▣ 3 καρότα ψιλοκομμένα
- ▣ 2 παστινάκες ψιλοκομμένες
- ▣ 2 πατάτες κομμένες σε κύβους
- ▣ ¼ σελινόριζα κομμένη σε κύβους
- ▣ 2 τμχ «Σπιτικός» Ζωμός Λαχανικών Knorr
- ▣ δάφνη
- ▣ μια χούφτα ψιλοκομμένο μαϊντανό για το γαρνίρισμα
- ▣ φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ▣ 100g κατεψυγμένα μπιζέλια

### Εκτέλεση

1. Σοτάρουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι σε μια κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για περίπου 3 λεπτά. Προσθέτουμε τα λαχανικά και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά ακόμα. Προσοχή να μην καεί.
2. Αδειάζουμε τους «Σπιτικούς» Ζωμούς Λαχανικών Knorr και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά. Προσθέτουμε τα μπιζέλια και τα ζεσταίνουμε γρήγορα μέσα στη σούπα.
3. Σερβίρουμε πασπαλισμένο με μαϊντανό.

## Σούπα παστινάκης

### Υλικά για 4 μερίδες

- ▣ 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ▣ 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ▣ 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- ▣ 1 κομμάτι φρέσκο ▣▣ τζίντζερ στο μέγεθος του αντίχειρα, ξεφλουδισμένο και ψιλοκομμένο
- ▣ 6 παστινάκες μεσαίου μεγέθους, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε χοντρά κομμάτια
- ▣ 400mL γάλα καρύδας
- ▣ 1 λίτρο βραστό νερό
- ▣ ¼ κουταλάκι του γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι
- ▣ 1 τμχ «Σπιτικός» Ζωμός Λαχανικών Knorr
- ▣ 1 κουταλιά της σούπας μείγμα μπαχαρικών (μαύρο και λευκό πιπέρι, γαρίφαλο, κανέλα, κύμινο, κάρδαμο)

### Εκτέλεση

1. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το τζιντζερ. Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 4-6 λεπτά, μέχρι τα κρεμμύδια να μαλακώσουν αλλά όχι να ροδίσουν.
2. Προσθέτουμε τις παστινάκες και ανακατεύουμε έτσι ώστε να επικαλυφθούν από το κρεμμύδι. Ρίχνουμε το γάλα καρύδας και το μισό νερό. Προσθέτουμε το μαύρο πιπέρι, το υπόλοιπο νερό και το «Σπιτικό» Ζωμό Λαχανικών Knorr.
3. Βράζουμε, ανακατεύοντας για να διαλυθεί ο ζωμός. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε, με το καπάκι, για 25-30 λεπτά, έως ότου να μαλακώσουν οι παστινάκες.
4. Αφαιρούμε από τη φωτιά και το πολτοποιούμε χρησιμοποιώντας ένα μπλέντερ. Το ξαναβάζουμε στη φωτιά, προσθέτουμε το μείγμα μπαχαρικών και το αφήνουμε να ζεσταθεί.
5. Σερβίρουμε με ψωμί και λίγο ψιλοκομμένο φρέσκο □□ κόκκινο τσίλι.

### Σούπα Miso

#### Υλικά για 4 μερίδες

- 800mL νερό
- 1 τμχ «Σπιτικός» Ζωμός Λαχανικών Knorr
- 2 κουταλιές της σούπας πάστα λευκό ή κόκκινο miso
- 1 κουταλιά της σούπας mirin
- 1 κουταλιά της σούπας σάλτσα σόγιας
- 200g μαλακό τόφου, κομμένο σε κύβους
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο σε φέτες

### Εκτέλεση

1. Βάζουμε το νερό σε ένα μέτριο τηγάνι και αφήνουμε να πάρει βράση. Προσθέτουμε το «Σπιτικό» Ζωμό Λαχανικών Knorr και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Χαμηλώνουμε τη φωτιά.
2. Σε ένα μικρό μπολ, βάζουμε την πάστα miso και προσθέτουμε μια κουταλιά από το καυτό μίγμα του νερού με το ζωμό. Χτυπάμε μέχρι να μαλακώσει και να γίνει λείο. Ρίχνουμε το υγρό miso στο τηγάνι με το υπόλοιπο νερό και το αφήνουμε σε μεσαία φωτιά. Προσθέτουμε το mirin, τη σάλτσα σόγιας και το τόφου και σιγοβράζουμε για 4-5 λεπτά.
3. Σερβίρουμε σε ατομικά μπολ με το φρέσκο κρεμμυδάκι.
4. Προαιρετικά, προσθέτουμε μερικές φέτες κόκκινης πιπεριάς.

## Συνταγές για σούπες

Written by Foodbites

---

**\*Έχει ληφθεί μεγάλη προσοχή για να εξασφαλιστεί ότι τα συστατικά που προτείνονται στις συνταγές είναι κατάλληλα για χορτοφάγους. Ωστόσο, σας συνιστούμε να ελέγχετε πάντα τον κατάλογο των συστατικών που χρησιμοποιείτε.**

Πηγή: <http://www.knorr.co.uk/recipes/soup-recipes/607236>