

Σούπα....μούπες!!!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 14/11/2009 07:17

Μυστικά απόλαυσης και υγείας

<http://www.mageirikesdiadromes.gr/images/stories/rapidrecipe/th/20-manitarosoupa1.jpg>

1. Οι σούπες είναι ένα πιάτο που ταιριάζει σε κάθε εποχή. Κρύα το καλοκαίρι και ζεστή το χειμώνα, είναι ιδανικό πρώτο πιάτο σε ένα πλήρες γεύμα ή αποτελεί από μόνη της κύριο πιάτο για μια πιο ελαφριά διατροφή.
2. Οι πιο ενισχυμένες σε θρεπτικά συστατικά σούπες μπορούν να αντικαταστήσουν ιδανικά ένα πλήρες γεύμα. Εάν, μάλιστα, συνοδεύονται από φρέσκα λαχανικά και φρούτα ως επιδόρπιο, αποτελούν έναν διατροφικό... θησαυρό.
3. Για να χορτάσουμε γρηγορότερα και να μην πάρουμε περιττές θερμίδες, τρώμε τη σούπα μας αργά και απολαυστικά, ώστε να προλάβει να φτάσει στον εγκέφαλο το μήνυμα του κορεσμού.

Μικρά μυστικά για υγιεινές και νόστιμες σούπες

Σκεπασμένη κατσαρόλα

Μαγειρεύουμε τη σούπα έχοντας σκεπασμένη την κατσαρόλα με το καπάκι της. Έτσι, δεν χάνονται πολύτιμες βιταμίνες και μέταλλα από τα λαχανικά που βράζουν.

Λιγότερο λίπος

Αν θέλουμε να αφαιρέσουμε το περιττό λίπος από τη σούπα, ρίχνουμε μέσα ένα παγάκι. Το επιπλέον λίπος θα κολλήσει γύρω του!

Λιγότερο λίπος

Βάζουμε τη μαγειρεμένη σούπα στο ψυγείο για 1 - 2 ώρες. Το λίπος θα παγώσει και θα ανέβει στην επιφάνεια του φαγητού. Έτσι, μπορούμε να το αφαιρέσουμε πολύ εύκολα με μια κουτάλα.

Χυλωμένη σούπα

Για να χυλώσει ή να πήξει μια αραιή σούπα, χτυπάμε στο μπλέντερ μερικές βρασμένες πατάτες μαζί με λίγο ζωμό και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Ένας άλλος τρόπος είναι να διαλύσουμε 1 κουταλιά της σούπας κορν φλάουρ ή αλεύρι σε κρύο ζωμό και κατόπιν να το ρίξουμε μέσα στην κατσαρόλα. Μόλις βράσει για λίγο, θα έχουμε το αποτέλεσμα που θέλουμε.

Πιο ωφέλιμη

Όσο πιο πολλά λαχανικά έχει η σούπα μας, τόσο πιο νόστιμη και πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά είναι. Το ελαιόλαδο καλό είναι να το προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος.

Ιδέα!

Αν η σούπα μας βγει λίγο παραπάνω αλμυρή απ' όσο θέλουμε, ρίχνουμε μια φέτα ψωμί ή μισή πατάτα και την αφήνουμε να πάρει μερικές βράσεις. Βγάζουμε και πετάμε το ψωμί ή την πατάτα και η σούπα μας δεν θα είναι πια τόσο αλατισμένη.

Περισσότερα: ΕΔΩ

=====