



Έρχεται κρύο: Καιρός για σούπα!

Διανύουμε τις αλκυονίδες ημέρες, αλλά από ότι ακούω πολύ σύντομα ο καιρός θα μας δείξει τα δόντια του, με βροχές, χιόνια και πολύ κρύο. Ίσως ακουστά πολύ κλισιέ, αλλά προσωπικά έχω συνδέσει τέτοιου είδους χειμωνιάτικα βράδια με τις σούπες. Ακόμη και η σκέψη ενός αχνιστού, μυρωδάτου πιάτου γαληνεύει το μυαλό μου – η δύναμη της θαλπωρής τελικά είναι αζεπέραστη.

Οι σούπες, στην πλειοψηφία τους, πέρα από αυτή την ανακουφιστική δράση που έχουν στο μυαλό και στην ψυχή είναι ιδιαίτερα θρεπτικές και για το σώμα (θεωρούνται πλήρες γεύμα από μόνες τους), ενώ τις περισσότερες φορές είναι εύκολες στην παρασκευή τους και ιδιαίτερα οικονομικές, για να μην αναφέρω και το άλλο τους πλεονέκτημα, το οποίο οφείλεται στο ένα και μοναδικό σκεύος που χρησιμοποιείται για τον βρασμό: η κουζίνα δε θα μοιάζει με πεδίο μάχης αφού την φτιάξετε.

Επιπλέον, αποτελούν το ιδανικό πεδίο για αυτοσχεδιασμό: φρέσκα λαχανικά, όσπρια, κρέας ψάρι, μανιτάρια, οτιδήποτε μπορεί να βράσει μπορεί να μπει στο παιχνίδι, αρκεί να έχετε φαντασία. Προσωπικά, αγαπώ τις ψαρόσουπες και ειδικά εκείνες που έχουν στην «καρδιά» τους πολλά είδη ψαριών κι όχι μόνο ένα. Σημειώστε πάντως ότι τα καλύτερα ψάρια για σούπα που μπορείτε να προμηθευτείτε εύκολα από τον ψαρά σας είναι η σκορπίνια, το χριστόψαρο, ο μπακαλιάρος, η πεσκανδρίτσα, ο ροφός για το άφθονο ψαχνό του και τα πιο ακριβά συναγρίδα, σφυρίδα και φαγκρί.

Μπορείτε, φυσικά, να κινηθείτε και σε λιγότερο σύνθετο επίπεδο, φτιάχνοντας μια κλασική κοτόσουπα ή βράζοντας όποιο χειμωνιάτικο λαχανικό και ρίζα έχετε στο ντουλάπι ή στο ψυγείο σας (κόκκινη κολοκύθα, γλυκοπατάτα και κάστανο «παίζουν» δυνατά), ενώ στο τέλος η δυνατότητα εφόσον σας αρέσει να την μετατρέψετε σε βελουτέ. Αυτό που έχω πάντοτε στο τραπέζι όταν φτιάχνω σούπα είναι ένα καλό, προζυμμένο ψωμί.

ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΟΥΠΑ

Η δική μου αγαπημένη είναι η γαλλική κρεμμυδόσουπα και παρακάτω σας δίνω τη συνταγή που χρησιμοποιώ για τη δική μου comfort παραλλαγή:

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κρεμμύδια, καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτές φέτες
- 1 κουταλιά σούπας λιωμένο σκόρδο
- 2 κουταλιές σούπας βούτυρο
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 30 γρ. αλεύρι
- 1 λίτρο ζωμό, λαχανικών
- 50 ml λευκό κρασί
- 200 γρ. γραβιέρα
- Αλάτι, πιπέρι
- 2 φύλλα δάφνης
- Λίγο φρέσκο θυμάρι
- 6 φέτες ψωμί κομμένες σε κύβους
- Λίγο ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να καραμελώσουν με το βούτυρο, τη ζάχαρη και το σκόρδο σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Κατόπιν προσθέτουμε το αλεύρι, τα φύλλα δάφνης και το κρασί. Ανακατεύουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ εντελώς. Μεταφέρουμε τα υλικά από το τηγάνι σε μία μεγάλη κατσαρόλα και προσθέτουμε τον ζωμό και το θυμάρι. Αλατοπιπερώνουμε. Σιγοβράζουμε για 20 λεπτά περίπου και μόλις δέσει η σούπα αφαιρούμε από τη φωτιά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C. Σε ταψάκι στρωμένο με λαδόκολλα βάζουμε το ψωμί, ραντίζουμε με το ελαιόλαδο και ψήνουμε περίπου 10 λεπτά μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα. Σερβίρουμε σε βαθιά μπολ ρίχνοντας από πάνω τα κρουτόν του ψωμιού και την τριμμένη γραβιέρα. Καλή σας όρεξη.

