



Σούπα με αρακά

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα.
- Σοτάρουμε ανακατεύοντας συνεχώς για 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.
- Προσθέτουμε τον ζωμό και αφήνουμε να βράσει.
- Προσθέτουμε τον δυόσμο και τον αρακά. Καλύπτουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και βράζουμε για περίπου 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει ο αρακάς.
- Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και χτυπάμε με ένα ραβδομπλέντερ μέχρι να έχουμε μια παχύρρευστη σούπα. Αλατοπιπερώνουμε.
- Σε περίπτωση που δεν έχουμε ραβδομπλέντερ, μπορούμε να βάλουμε σε δόσεις τη σούπα σε ένα μπλέντερ και να τη χτυπήσουμε.
- Σερβίρουμε σε ατομικά μπόλ και πασπαλίζουμε με έξτρα ελαιόλαδο, πιπέρι και φύλλα κάρδαμου.

Συστατικά

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 750 γρ. ζωμό, λαχανικών
- 20 γρ. φύλλα δυόσμου
- 1 κιλό αρακά, κτψ
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- πιπέρι
- κάρδαμο (κακουλέ), σε φύλλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

125 Θερμίδες (kcal)	2.8 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	4%	3%	6%
8.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.25 Αλάτι (γρ.)
9%	14%	28%	4%