



# Σούπα παντζάρι με κρέμα σαφράν και άρωμα πορτοκάλι

**1 ώρα**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**2**  
Μερίδες

**3**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 1 κιλό παντζάρια
- 2 πράσα, ψιλοκομμένα
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κρεμμύδι, ξερό, ψιλοκομμένο
- 1 φλούδα, από 1 πορτοκάλι
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους
- 200 ml κρέμα γάλακτος 35%
- 100 ml κρασί λευκό, φρουτώδες
- 3-4 κρόκο Κοζάνης (σαφράν)
- 100 γρ. βούτυρο
- 500 γρ. ζυμό, κοτόπουλου
- 50 ml ελαιόλαδο
- 3-4 κλ. θυμάρι, φρέσκο
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

102 Θερμίδες (kcal)	8.6 Λιπαρά (γρ.)	4.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.0 Υδατ/κες (γρ.)
5%	12%	21%	2%
3.7 Σάκχαρα (γρ.)	1.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.28 Αλάτι (γρ.)
4%	2%	5%	5%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς.
- Πλένουμε τα παντζάρια και τα βάζουμε με την φλούδα σε ένα ταψί μαζί με το σκόρδο, το θυμάρι (ολόκληρα κλωνάρια) και το ελαιόλαδο.
- Κλείνουμε ερμητικά με αλουμινόχαρτο το ταψί.
- Ψήνουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς. Αν τα παντζάρια μας είναι μεγάλα θα χρειαστούμε 45 λεπτά, αν είναι μεσαία θα χρειαστούμε 30 λεπτά. Δοκιμάζουμε με ένα μαχαίρι μέχρι το κέντρο του παντζαριού και αν το μαχαίρι μας βγαίνει εύκολα είναι έτοιμα.
- Σε μια κατσαρόλα, λιώνουμε 50 γρ. βούτυρο και προσθέτουμε το κρεμμύδι και το πράσο, την φλούδα από το πορτοκάλι και τους αστεροειδείς γλυκάνισους.
- Όταν βγάλουν όλα τα υγρά τους σβήνουμε με το λευκό κρασί και το αφήνουμε να εξατμιστεί.
- Προσθέτουμε το ζυμό κοτόπουλο και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά.
- Αφαιρούμε τον αστεροειδή γλυκάνισο και τη φλούδα πορτοκαλιού και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Βγάζουμε τα παντζάρια από τον φούρνο και τα ξεφλουδίζουμε.
- Τα κόβουμε σε κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα δυνατό μπλέντερ μαζί με το σκόρδο. Τα χτυπάμε προσθέτοντας σταδιακά και τον ζυμό από την κατσαρόλα μέχρι το μείγμα μας να γίνει υδαρές και να αποκτήσει κρεμώδη υφή όσο εμείς επιθυμούμε.
- Προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο, αλατοπιπερώνουμε και χτυπάμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
- Ρίχνουμε το μείγμα μας σε μια κατσαρόλα.
- Χτυπάμε στο μίξερ με το σύρμα τα 200 ml από την κρέμα με λίγο αλάτι και τους στήμονες από το σαφράν μέχρι να αρχίσει το μείγμα μας να παίρνει κρεμώδη υφή, σαν σαντιγύ και το βάζουμε σε ένα κορνέ.
- Σεββίρουμε στο πιάτο την σούπα με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και από πάνω την κρέμα σαφράν σε λωρίδες.