



Ευ Ζην / Σούπες

## Σούπα πέστο

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

4  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



### Μέθοδος Εκτέλεσης

- Παίρνουμε 4 βαζάκια των 400 ml το καθένα.
- Στον πάτο του ενός βάζουμε 2 γεμάτες κουταλιές της σούπας από το πέστο.
- Έπειτα σε στρώσεις βάζουμε 2 κ.σ. κουσκούς, 2 κ.σ. αράκα, φύλλα δυόσμου, αλάτι, πιπέρι και τέλος το φρέσκο κρεμμύδι.
- Τοποθετούμε για λίγο στο ψυγείο.
- Λίγο πριν σερβίρουμε προσθέτουμε καυτό νερό μέχρι να σκεπαστούν όλα τα υλικά μας.
- Βάζουμε αλάτι, πιπέρι, 1 κ.γ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Σκεπάζουμε και αφήνουμε στην άκρη για 2 λεπτά και έπειτα σερβίρουμε.
- Τη διαδικασία αυτή την κάνουμε και για τα υπόλοιπα 3 βαζάκια (400 ml το καθένα) που έχουμε.

### Tip

Αυτή τη σούπα μπορείτε να τη φτιάξετε με υλικά που σας έχουν περισσέψει! Μπορείτε να την ετοιμάσετε και να την πάρετε μαζί σας στη δουλειά!

### Συστατικά

- 400 γρ. αρακά, βρασμένο
- 300 γρ. [πέστο αλά Τζενοβέζε](#)
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε ροδέλες
- 200 γρ. κους κους
- 1/2 ματσάκι φύλλα δυόσμου, φρέσκα
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/4 κ.γ. πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

### Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

688 Θερμίδες (kcal)	44.0 Λιπαρά (γρ.)	7.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
34%	63%	38%	19%
7.6 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.0 Αλάτι (γρ.)
8%	38%	33%	17%