



Τραχανόσουπα με σπιτικό τραχανά

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2-3 ημέρες'

Χρόνος
Αναμονής

120'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τον ξινό τραχανά

- Σε μια λεκάνη, βάζουμε όλα τα υλικά και ξεκινάμε να τα ζυμώνουμε με τα χέρια μας, ρίχνοντας λίγο λίγο το αλεύρι. Στόχος μας είναι να πάρουμε μια ζύμη που να μην κολλάει στα χέρια.
- Απλώνουμε ένα καθαρό σεντόνι πάνω σε μια μεγάλη επιφάνεια (π.χ. τον πάγκο της κουζίνας ή το τραπέζι), κόβουμε κομματάκια από τη ζύμη ίσα με ένα φουντούκι, και τα βάζουμε πάνω στο σεντόνι.
- Σκεπάζουμε τον τραχανά με ένα τούλι και τον στεγνώνουμε στον ήλιο για 2-3 ημέρες.
- Αφού περάσουν οι 2-3 ημέρες, για να είμαστε σίγουροι ότι έχει στεγνώσει, ψήνουμε τον τραχανά σε ταψιά, σε μονή δόση στον φούρνο, στους 50°C στον αέρα, για περίπου 2 ώρες.
- Τρίβουμε τον τραχανά σε σήτα ή στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και τον μεταφέρουμε σε υφασμάτινες τσάντες (ή μαξιλαροθήκες), όπου τον φυλάμε σε καλά αερισμένο χώρο για περίπου 1 χρόνο.

Για την τραχανόσουπα

- Σε μια **κατσαρόλα**, ρίχνουμε το νερό, τον τραχανά, το αλάτι, το ελαιόλαδο, και τα σιγοβράζουμε για περίπου 10 λεπτά μέχρι να πήξει η σούπα. Καλό είναι να ανακατεύουμε συνεχώς, γιατί ο τραχανάς κολλάει εύκολα στον πάτο της κατσαρόλας.
- Σε ένα **τηγανάκι**, βάζουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το μπέικον κομμένο σε λωρίδες για 2-3 λεπτά.
- Συνοδεύουμε τον τραχανά με το μπέικον, πασπαλίζουμε με φρέσκο θυμάρι, μπούκοβο, και σερβίρουμε με φρυγανισμένο ψωμί.

Συστατικά

Για τον ξινό τραχανά

- 1 κιλό γιαούρτι στραγγιστό
- 500 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό
- 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. πιπέρι

Για την τραχανόσουπα

- 1 λίτρο νερό, σε θερμοκρασία δωματίου
- 200-250 γρ. τραχανά ξινό
- 1 κ.γ. αλάτι
- 50 γρ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 8 φέτες μπέικον, κομμένο σε λωρίδες
- μπούκοβο
- θυμάρι, φρέσκο
- ψωμί, φρυγανισμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

277 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	30.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	20%	13%	12%
3.1 Σάκχαρα (γρ.)	6.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.32 Αλάτι (γρ.)
3%	12%	5%	5%