Κατηγορίες Συνταγών / Σούπες

Βελουτέ σούπα με φασόλια

15'	12 ώρες'	90'	2	1
Χρόνος Εκτέλεσης	Χρόνος Αναμονής	Χρόνος Ψησίματος	Μερίδες	Βαθμός Δυσκολίας

Συστατικά

- 200 γρ. φασόλια
- αλάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 φέτες μπέικον
- 400 γρ. νερό
- πιπέρι
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 50 γρ. βούτυρο

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο
- πιπέρι
- 2 κ.σ. κρουτόν

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τα φασόλια σε ένα **μπολ** και το γεμίζουμε με νερό, τόσο ώστε να τα καλύψει.
- Ρίχνουμε 1 κοφτή κ.γ. αλάτι, ανακατεύουμε ελαφρά, και αφήνουμε στην άκρη να μουλιάσουν για 8-12 ώρες.
- Σουρώνουμε τα φασόλια, τα ξεπλένουμε με κρύο νερό για να καθαρίσουν, τα στραγγίζουμε ξανά, και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το μπέικον και το σοτάρουμε για 2 λεπτά. Κρατάμε λίγο μπέικον στην άκρη, για το σερβίρισμα.
- Βάζουμε τα φασόλια μαζί με το νερό στην κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 1 με 1 ½ ώρα.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Χτυπάμε τη σούπα με ένα ραβδομπλέντερ μέχρι να διαλυθούν εντελώς τα φασόλια.
- Μεταφέρουμε την κατσαρόλα πίσω στη φωτιά, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το βούτυρο και αφήνουμε το μείγμα να πάρει μια βράση.
- Σερβίρουμε με το μπέικον που κρατήσαμε στην άκρη, ψιλοκομμένο σχοινόπρασο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και κρουτόν.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

Θερμίδες (kcal)	Λιπαρά (γρ.)	Κορ.Λίπη (γρ.)	Υδατ/κες (γρ.)
700	44.0	26.0	42.0
35%	63%	130%	16%

Σάκχαρα (γρ.)	Πρωτεΐνη (γρ.)	Φυτικές Ίνες (γρ.)	Αλάτι (γρ.)
4.1	26.0	17.0	0.55
5%	52%	68%	9%