

Σούπα για αποτοξίνωση (και για να ζεσταθούμε!)

08/Jan/2019 23:59



Οισούπες αποτελούν ένα ιδανικό ελαφρύ δείπνο αν προσέχετε το βάρος σας και η συγκεκριμένη είναι ό,τι πρέπει για να **κάνετε αποτοξίνωση μετά τα γιορτινά γεύματα**. Η συνταγή είναι εύκολη ακόμη και για ανθρώπους που δεν μαγειρεύουν συχνά και πολύ γρήγορη.

Γιατί μάραθος;

Ο **μάραθος** περιέχει **φυτοθρεπτικά συστατικά**, όπως τα φλαβονοειδή ρουτίνη, κερσετίνη και διάφορους γλυκοζίτες με **ισχυρή αντιοξειδωτική δράση**. Επιπλέον η ανηθόλη που περιέχει **μειώνει τη φλεγμονή και συμβάλλει στην πρόληψη του καρκίνου**, σύμφωνα με έρευνες. Είναι **εξαιρετική πηγή βιταμίνης C** ενώ ο βολβός του (φινόκιο) φαίνεται να συμβάλλει στη **μείωση των επιπέδων χοληστερόλης**.

Σούπα με μάραθο

Υλικά για 4 άτομα



- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 2 σκελίδες σκόρδο (προαιρετικά)
- 50 γρ. μάραθο ψιλοκομμένο
- 1 σέλερι κομμένο
- 1 μήλο στον ατμό, καθαρισμένο και κομμένο σε χοντρά κομμάτια
- 800 ml ζωμό λαχανικών (σπιτικό ή βιολογικό)
- Αλάτι
- 4 κ.σ. τριμμένο καρύδι για σερβίρισμα (προαιρετικά)
- Γιαούρτι στραγγιστό για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Ρίξτε το ελαιόλαδο σε μικρή κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, και μόλις ζεσταθεί, σοτάρете για περίπου 2 λεπτά τα φρέσκα κρεμμυδάκια μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέστετο σκόρδο αν το χρησιμοποιήσετε και αφήστε το για 1 λεπτό μέχρι να ελευθερώσει το άρωμά του. Προσθέστε τον μάραθο, το σέλερι και το μήλο. Σκεπάστε την κατσαρόλα και αφήστε τα υλικά να σιγοβράσουν για 10 λεπτά ανακινώντας συχνά την κατσαρόλα ή ανακατεύοντας, για να μην κολλήσουν.

Στησυνέχεια προσθέστε το ζωμό μέχρι να πάρει μια βράση. Χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε τη **σούπα** να σιγοβράζει για άλλα 15 λεπτά. Κατεβάστε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήστε τη **σούπα** να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου και πολτοποιήστε τη με το ραβδομπλέντερ ή τοποθετήστε όλο μείγμα σε ένα απλό μπλέντερ για να πολτοποιηθούν τα υλικά και να γίνει η σούπα βελουτέ.

Προσθέστεαλάτι, προαιρετικά.

Σερβίρετεμε 2 κουταλιές της σούπας τριμμένο καρύδι ή/και με 1 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι.

Πηγή: notanordinarymum.gr

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)