

Συνταγή για υπέροχη γευστική και αρωματική μανιταρόσουπα! Για τους λάτρεις των μανιταριών, γεμάτη βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, χαμηλή σε λιπαρά και φουλ στην πρωτεΐνη.

Φτιάξτε αυτή τη βελουτέ σούπα από μανιτάρια και θα ενθουσιαστείτε!

## Τι θα χρειαστείτε

800 γρ. διάφορα μανιτάρια

2 πράσα, το λευκό μέρος μόνο

2 μεσαία κρεμμύδια

1 μεγάλο φρέσκο κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο

1 λίτρο ζωμό λαχανικών ή βοδινού

2 κ.σ. αλεύρι

50 ml κρέμα γάλακτος

Αλάτι και πιπέρι

2-3 κ.σ. μαργαρίνη ή βούτυρο για το σωτάρισμα

## Εκτέλεση συνταγής

Σωτάrouμε στο βούτυρο πρώτα τα πράσα και τα κρεμμύδια, προσθέτουμε τα μανιτάρια και το σκόρδο σε φετάκια, σωτάrouμε λίγο να μαλακώσουν, σκεπάζουμε με ζωμό να καλύπτονται και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 20 λεπτά. Διαλύουμε 2 κουταλιές αλεύρι σε λίγο νερό και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Αφήνουμε να πάρει μερικές ακόμα βράσεις και σβήνουμε τη φωτιά. Κρατάμε μερικά μανιτάρια για το σερβίρισμα. Πολτοποιούμε τη σούπα, δοκιμάζουμε και συμπληρώνουμε αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε αν θέλουμε (και αν δε νηστεύουμε) και λίγη κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε. Αν έχετε λάδι τρούφας βάλτε μερικές σταγόνες, είναι θεϊκό. Σερβίrouμε βάζοντας και τα μανιτάρια που κρατήσαμε και αν έχουμε φρέσκο δυόσμο. Της πηγαίνει τρελά, δεν θα το πιστεύετε!!!

- 1 Σωτάrouμε το κρεμμύδι, το σκόρδο-και το πράσο
- 2 Σωτάrouμε τα μανιτάρια
- 3 Προσθέτουμε ζωμό να σκεπάζει τα υλικά, περίπου 1 λίτρο
- 4 Βράζουμε για 20 λεπτά
- 5 Κρατάμε μερικά μανιτάρια για το σερβίρισμα
- 6 Προσθέτουμε το αλεύρι διαλυμένο σε νερό
- 7 Πολτοποιούμε τη σούπα
- 8 Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος
- 9 Αλατοπιπερώνουμε
- 10 Σερβίrouμε με λίγες φέτες μανιταριών και φρέσκο δυόσμο!