

Μια υπέροχη σούπα λαχανικών με γαρίδες, πολύ νόστιμη και χορταστική. Θρεπτική πολύ, γεμάτη βιταμίνες από τα λαχανικά αλλά και πολύ εύκολη και γρήγορη. Μπορείτε να την κάνετε και λίγο καυτερή και τότε η γεύση πραγματικά απογειώνεται!

Τι θα χρειαστείτε

2 κολοκύθια

1 καρότο

1 γλυκοπατάτα

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 μικρή σελινόριζα

8 μανιτάρια

1 κ.σ. πελτές ντομάτας

250 ml χυμός ντομάτας

250 γρ. μικρές γαρίδες (κατεψυγμένες και καθαρισμένες)

2-3 πρέζες καπνιστή πάπρικα

2-3 κλαράκια σέλινο

Λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Προαιρετικά: πιπέρι καγιέν ή τσίλι σε σκόνη ή λίγες σταγόνες ταμπάσκο

Σούπα λαχανικών με γαρίδες

Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε τα λαχανικά όπως μας αρέσει. Προτείνω κυβάκια τη γλυκοπατάτα και τη σελινόριζα, ροδέλες το καρότο και το κολοκύθι και τα μανιτάρια σε τέταρτα. Το κρεμμύδι σε φέτες.

Ξεκινάμε σωτάροντας τα λαχανικά σε λίγο ελαιόλαδο, ίσα να καλύπτει τον πάτο της κατσαρόλας.

Μετά από 2-3 λεπτά προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας να σωταριστεί και αυτός για λίγο.

Προσθέτουμε περίπου 1,5 λίτρο νερό και τον χυμό ντομάτας.

Βάζουμε αλάτι και πιπέρι, το σέλινο χοντροκομμένο και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σκεπάζουμε με το καπάκι και βράζουμε περίπου 20 λεπτά να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Στη συνέχεια προσθέτουμε τις γαρίδες και βράζουμε 5 λεπτά ακόμα.

Προσθέτουμε στο τέλος την πάπρικα, το λεμόνι και λίγο ακόμα ελαιόλαδο.

Αν θέλουμε να την κάνουμε καυτερή προσθέτουμε και το τσίλι ή το ταμπάσκο.

Σερβίρουμε και συνοδεύουμε αν θέλουμε με φρυγανισμένο ψωμί.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και [γαριδομακαρονάδα](#) και [Σούπα γλυκοπατάτας](#)

Σούπα λαχανικών με γαρίδες

Βήμα προς Βήμα

- 1 Κόβουμε τα λαχανικά όπως μας αρέσει. Προτείνω κυβάκια τη γλυκοπατάτα και τη σελινόριζα, ροδέλες το καρότο και το κολοκύθι και τα μανιτάρια σε τέταρτα. Το κρεμμύδι σε φέτες.
- 2 Ξεκινάμε σωτάροντας τα λαχανικά σε λίγο ελαιόλαδο, ίσα να καλύπτει τον πάτο της κατσαρόλας.
- 3 Μετά από 2-3 λεπτά προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας να σωταριστεί και αυτός για λίγο.
- 4 Προσθέτουμε περίπου 1,5 λίτρο νερό και τον χυμό ντομάτας.
- 5 Βάζουμε αλάτι και πιπέρι, το σέλινο χοντροκομμένο και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σκεπάζουμε με το καπάκι και βράζουμε περίπου 20 λεπτά να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- 6 Στη συνέχεια προσθέτουμε τις γαρίδες και βράζουμε 5 λεπτά ακόμα.
- 7 Προσθέτουμε στο τέλος την πάπρικα, το λεμόνι και λίγο ακόμα ελαιόλαδο. Αν θέλουμε να την κάνουμε καυτερή προσθέτουμε και το τσίλι ή το ταμπάσκο.
- 8 Σερβίρουμε και συνοδεύουμε αν θέλουμε με φρυγανισμένο ψωμί. Καλή όρεξη!