

Υλικά:

- 2 φλιτζάνια τραχανάς αποξηραμένος ή φρέσκος
- 2 λίτρα ζωμό κοτόπουλου
- 100 γρ. χαλούμι κομμένο σε κύβους
- Λίγο φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι
- Λίγα κρουτόνια
- Λίγο ελαιόλαδο για γαρνίρισμα

Μέθοδος

1. Τοποθετείτε τον αποξηραμένο τραχανά μέσα σε χλιαρό ζωμό και ανακατεύετε μέχρι να μαλακώσει και να διαλυθεί καλά
2. Ψήνετε μέχρι να μαλακώσει και να βγάλει τα αρώματά του
3. Σε ένα ζεστό αντικολλητικό τηγάνι ρίχνετε τους κύβους από το χαλούμι δίνοντας τους ξανθό ωραίο χρώμα
4. Ετοιμάζετε τα ψωμάκια – κρουτόνια, τηγανίζοντας τα σε λίγο ελαιόλαδο ή ψήνοντας τα στο φούρνο με λίγο ελαιόλαδο
5. Κανονίζετε τη γεύση (λεμόνι, αλάτι, πιπέρι) του τραχανά και τον σερβίρετε
6. Γαρνίρετε με τους σοταρισμένους κύβους χαλουμιού, τα ροδοκοκκινισμένα κρουτόνια και ραντίζετε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο

Chef's tips

- Συνήθως ο τραχανάς δεν χρειάζεται επιπλέον αλάτι ή λεμόνι. Αν όμως χρειαστεί προσθέστε λίγο επιπλέον
- Σε κάποιες περιοχές της Κύπρου συνήθιζαν κατά τη διάρκεια του βρασμού του τραχανά να σπάζουν μέσα μικρά αυγά και να ψήνονται ποσέ μαζί με τη σούπα
- Αν θέλετε ο τραχανάς να γίνει πιο κρεμώδης, τότε μπορείτε να τον κτυπήσετε στο blender με λίγο γάλα πριν να τον σερβίρετε
- Σε μερικές περιοχές της Κύπρου στον τραχανά προσθέτουν και λίγο φιδέ (vermicelli)

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Συνταγή:

Τραχανάς σούπα (για 10 άτομα)



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - Τι θα βρούμε στην αγορά:

Λαχανικά - Χόρτα:

Αγρέλια (σπαράγγια άγρια), αγκινάρες, άνηθο, μαϊντανό, μπρόκολα, παντζάρια, ραπανάκια, κραμπι (λάχανο), σπανάκι, μάραθο, αβοκάντο, κουνουπίδι, μαρούλια, καρότα, σέλινο, πάγκαλους, μολόχες, κουκιά φρέσκα,μανιτάρια άγρια

Φρούτα:

Πορτοκάλια, λεμόνια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, κόμελα, μαντόρες, μπανάνες

Ξηροί καρποί - Όσπρια:

Σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, κάστανα, φακές, φασόλια, λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα), κουκιά αποξηραμένα, λουβάνα

Ψάρια:

Πέστροφες, λυθρίνια, χταπόδια, μπαρμπούνια, μαρίδες

Πουλερικά - Κρέατα:

Κοτόπουλο, χοιρινό, βοδινό, αρνί, κατσίκι

Εδέσματα:

Σούπα τραχανά, σούπα λουβάνα, ορεκτικά νηστίσιμα (ταχίνι, ταραμάς), γλυκό κιτρόμηλο (νεράντζι), χαλβάς κατσαρόλας νηστίσιμος, ταχινόπιτες, κουλουράκια με το μέλι - «Τζιροτζιλλούθκια»

