



## Ντοματένια πλιγουρόσουπα

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 15-20 λεπτά

**Φυλάμε τη σούπα καλυμμένη στο ψυγείο για 3 μέρες.**

### Υλικά:

3 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

1 καρότο, χοντροτριμμένο

1 κλωνάρι σέλερι, ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη

**500 γρ. ελαφρά συμπυκνωμένος χυμός τομάτας ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**

150 γρ. πλιγούρι

800 ml ζεστό νερό ή ζωμός λαχανικών

ελαιόλαδο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για το σερβίρισμα:

φυτικό λευκό τυρί ή άλλο αλμυρό τυρί της επιλογής μας, θρυμματισμένο

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Σε μία βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το καρότο, τα κρεμμύδια και το σέλερι για 10-12 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για 1 λεπτό.
- 2) Προσθέτουμε στην κατσαρόλα τον **ελαφρά συμπυκνωμένο χυμό τομάτας ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να πάρει βράση για περίπου 2-3 λεπτά.
- 3) Προσθέτουμε το πλιγούρι, το νερό (ή το ζωμό), αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση και αφήνουμε να σιγοβράσει για 10-15 λεπτά μέχρι να μαλακώσει το πλιγούρι με μισάνοιχτο καπάκι, ανακατεύοντας τακτικά.
- 4) Περιχύνουμε την πλιγουρόσουπα με 1-2 κ.σ. ωμό ελαιόλαδο και την σερβίρουμε ζεστή με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και θρυμματισμένο λευκό τυρί από πάνω.



Brief: Ο ελαφρά συμπυκνωμένος χυμός τομάτας ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ είναι φτιαγμένος από εκλεκτές ντομάτες. Με την πηχτή του υφή θα χυλώσει η σούπα και θα έχει μεστή ντοματένια γεύση. #timoula συνταγή ντουλαπιού.