



Σούπα φάβας με πανεύκολα σπιτικά κρουτόν

Μερίδες: 4-6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 50 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά

Υλικά για τη σούπα:

230 γρ. φάβα κομμένη
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 μέτριο πράσο, σε ροδέλες
1 μέτριο καρότο, σε ροδέλες
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
1/3 κ.γλ. κουρκουμά
1/2 κ.γλ. κύμινο
40 γρ. ωμό λευκό ρύζι (οποιοδήποτε τύπου)
1000-1200 ml ζεστό νερό ή ζωμό λαχανικών
1/2 κ.γλ. ξερό θυμάρι
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τα κρουτόν:

1/2 καρβελάκι μπαγατάτικο ψωμί, κομμένο σε κύβους (περ. 200 γρ.)
50 γρ. ελαιόλαδο
1 κ.γλ. σκόνη σκόρδο ή κρεμμύδι ή συνδυασμό
1/4 κ.γλ. γλυκιά πάπρικα
1/4 κ.γλ. ξερό θυμάρι
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε την φάβα, την καλύπτουμε με κρύο νερό και την αφήνουμε να μουλιάσει για τουλάχιστον 30 λεπτά. Τη σουρώνουμε, την ξεπλένουμε καλά (φυλώντας το νερό σε λεκανίτσα, για να ποτίσουμε τα φυτά μας) και την αφήνουμε να στραγγίξει.

2) Ζεσταίνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο σε μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το πράσο για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε το καρότο, λίγο αλάτι και πιπέρι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2-3 λεπτά.



- 3) Προσθέτουμε το σκόρδο, τον κουρκουμά, το κύμινο και τη στραγγισμένη φάβα και σοτάρουμε τα υλικά για 1-2 λεπτά. Συνεχίζουμε με το ρύζι για 1 λεπτό και περιχύνουμε με 1 λίτρο νερό ή ζωμό και το θυμάρι. Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά, μισοκαλύπτουμε με καπάκι και αφήνουμε τη σούπα να σιγοβράσει για 35-40 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά και ξαφρίζοντας ελαφρώς την επιφάνεια της αν χρειάζεται κατά τη διάρκεια του βρασμού. Αν χρειαστεί ενισχύουμε με επιπλέον νερό ή ζωμό (200ml).
- 4) Παράλληλα ετοιμάζουμε τα κρουτόν. Βάζουμε τους κύβους ψωμιού σε μεγάλο μπολ, περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με τη σκόνη σκόρδου, την πάπρικα και το θυμάρι και προαιρετικά με λίγο αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε απαλά. Απλώνουμε σε μία στρώση σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 10-12 λεπτά, ανακατεύοντας προσεκτικά μια φορά κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Αφήνουμε να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου.
- 5) Όταν βράσει η φάβα, τα λαχανικά και το ρύζι και μαλακώσουν, αποσύρουμε από τη φωτιά και πολτοποιούμε πολύ καλά με ραβδομπλέντερ. Δοκιμάζουμε και προσαρμόζουμε το αλατοπίπερο και συνεχίζουμε την πολτοποίηση μέχρι να έχουμε λεία σούπα.
- 6) Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή, πασπαλίζοντας τη με λίγα κρουτόν.