



Italian wedding soup με plant-based κεφτεδάκια

Μερίδες: 4-6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 40-45 λεπτά

Φυλάσσουμε τη σούπα καλυμμένη στο ψυγείο για 1-2 μέρες.

Υλικά:

1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 καρότο, ψιλοκομμένο

1 κλωνάρι σέλερι, ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες

1.500 ml ζωμός λαχανικών

250 γρ. κριθαράκι ή αστεράκι

[1 συσκευασία Garden Gourmet Vegan Balls](#)

150 γρ. σπανάκι ή σέσκουλα, χοντροκομμένα

ελαιόλαδο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα:

φυτική παρμεζάνα ή άλλο φυτικό αλμυρό τυρί της επιλογής μας

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλερι και σοτάρουμε για 10-12 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- 2) Περιχύνουμε με τον ζωμό, αλατοπιπερώνουμε και μόλις πάρει βράση ρίχνουμε το κριθαράκι και αφήνουμε να βράσει για τον μικρότερο χρόνο που αναφέρει η συσκευασία.
- 3) Παράλληλα ζεσταίνουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο σε τηγάνι, βάζουμε τα [Garden Gourmet Vegan Balls](#), και ψήνουμε για 6-8 λεπτά γυρνώντας τα ανα τακτά διαστήματα για να ψηθούν ομοιόμορφα.



- 4) Τέλος ρίχνουμε τα [**Garden Gourmet Vegan Balls**](#) και το σπανάκι (ή τα σέσκουλα) στην κατσαρόλα, αφήνουμε να βράσουν για 1-2 λεπτά.
- 5) Σερβίρουμε με τη φυτική παρμεζάνα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.