

# Τραχανόσουπα με καραμελωμένα κρεμμύδια &μανιτάρια

ΜΕΡΙΔΕΣ: 6 / ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20 λεπτά / ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 65-70 λεπτά

## Υλικά:

- 4 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (60ml)
- ½ κιλό κίτρινα κρεμμύδια, καθαρισμένα, κομμένα στη μέση και κατόπιν σε λεπτές φέτες
- ½ κιλό καφέ (crimini/μικρά portobello) ή λευκά μανιτάρια, καθαρισμένα και κομμένα σε χοντρές φέτες
- 1 κούπα τραχανά, γλυκό
- 6-7 κούπες νερό, ανάλογα με τον τραχανά
- 1 κούπα γάλα (240ml)
- 1 σκελίδα σκόρδο, περασμένη στην πρέσα
- 2 κ.σ. ξύδι βαλσαμικό (30ml)
- 1 κ.γλ. θυμάρι, ξερό
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι, κατά βούληση
  
- 6 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι, για το σερβίρισμα (προαιρετικά)
- 6 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι, για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

## Εκτέλεση:

1. Σε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο σοτάρουμε, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, τα κρεμμύδια με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν, περίπου 8 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο ελάχιστο και μαγειρεύουμε μέχρι να πάρουν χρώμα και να καραμελώσουν, περίπου 20-25 λεπτά, ανακατεύοντας κάθε 5 λεπτά. Σβήνουμε με 1 κ.σ. ξύδι βαλσαμικό και ανακατεύουμε, μέχρι να απορροφηθεί εντελώς. Αφαιρούμε τα κρεμμύδια από την κατσαρόλα και τα βάζουμε σε ένα βαθύ πιάτο. Αφήνουμε στην άκρη.

2. Δυναμώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο στην κατσαρόλα. Μόλις κάψει, προσθέτουμε τα μισά μανιτάρια και σοτάρουμε, μέχρι να μαραθούν και να πάρουν χρώμα, περίπου 5 λεπτά. Αφαιρούμε τα μανιτάρια από την κατσαρόλα και τα μεταφέρουμε, μαζί με τα υγρά τους, στο ίδιο πιάτο με τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε άλλη 1 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα υπόλοιπα μανιτάρια. Τα μεταφέρουμε κι αυτά στο πιάτο.

3. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε στην κατσαρόλα 1 κ.σ. ελαιόλαδο, το σκόρδο περασμένο στην πρέσα, το θυμάρι και τον τραχανά. Ανακατεύουμε για 1 λεπτό και προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τα μανιτάρια, 6 κούπες νερό, το γάλα, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε τη σούπα να σιγοβράσει και να χυλώσει, περίπου 20-25 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά για να μην πιάσει στον πάτο. Ανάλογα με τον τραχανά μπορεί να χρειαστεί να προσθέσουμε επιπλέον νερό, ώστε να αποκτήσει την επιθυμητή πυκνότητα. Προς το τέλος της βράσης προσθέτουμε 1 κ.σ. ξύδι βαλσαμικό, ανακατεύουμε και δοκιμάζουμε, διορθώνοντας τη γεύση με αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή με μια κουταλιά της σούπας γιαούρτι σε κάθε πιάτο και στολίζουμε, αν θέλουμε, με 1 κλωνάρια θυμάρι.

## Χρήσιμες Συμβουλές

- Για να καθαρίσουμε τα μανιτάρια, τα σκουπίζουμε με νωπό πανί ή χαρτί κουζίνας για να φύγουν τα χρώματα και με ένα μαχαίρι αφαιρούμε το κάτω μέρος από το «ποδαράκι» τους.  
Αποφεύγουμε να τα πλύνουμε γιατί απορροφούν νερό, το οποίο θα βγάλουν στο μαγείρεμα.
- Η σούπα όσο μένει, πηζει περισσότερο. Αν χρειαστεί να την ξαναζεστάνουμε, την αραιώνουμε προσθέτοντας λίγο νερό ή γάλα.

Πηγή Συνταγής: <https://kouzinja.wordpress.com/2016/03/04/trahana-soup-with-caramelized-onions-and-mushrooms/>