



ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΣΟΥΠΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

1 λίτρο νερό
230-250 γρ. τραχανά ξινό
50 γρ. ελαιόλαδο
100 γρ. φέτα
αλάτι
πιπέρι ή μπούκοβο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Πόσο θέλει ένας τραχανάς για να φτάσει από την κατσαρόλα στο πιάτο μας; Μόλις μερικά λεπτά. Γρήγορο φαγητό που μεγάλωσε γενιές και γενιές στην περιοχή μας, χάρη στο δυνατό χαρακτήρα του. Συμμάχησε με τη μαγείρισσα μητέρα για να υπάρχει κάτι γρήγορο και θρεπτικό για την οικογένεια. Η ζεστασιά του παρηγορητική για τις κρύες νύχτες σε βουνό και κάμπο.

Κι όμως... Η συνταγή που χρειάζεται ελάχιστο χρόνο για να γίνει, ξεκινά να μαγειρεύεται από το καλοκαίρι. Ο τραχανάς, ένα ζυμάρι που γίνεται και τρίβεται με κόπο. Υπόλευκες κουκίδες ψημένες στο θερινό Τρικαλινό ήλιο για να προσφέρουν όλη τους τη θρέψη με τα πρώτα κρύα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Σε κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό, τον τραχανά, το αλάτι και το ελαιόλαδο. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 15 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς για να μη μας κολλήσει. Σερβίρουμε τρίβοντας τελευταία στιγμή τη φέτα και το πιπέρι ή το μπούκοβο.

Συμβουλή: Μπορούμε να προσθέσουμε κρουτόν ή ακόμη και μπέικον πολύ ψιλοκομμένο και σοταρισμένο για μεγαλύτερη ένταση και πιο πλούσια γεύση.