

[συνταγές / πουλερικά](#)

Κοτόσουπα Αυγολέμονο



- 20 λεπτά προετοιμασίας και 1:30 ώρα μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- μέτρια συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 6

Μερίδα/ες

Η κοτόσουπα αυγολέμονο είναι ένα μαμαδίστικο φαγητό. Ένα φαγητό που κάθε του μπουκιά μας γεμίζει θαλπωρή και ζεστασιά. Ένα φαγητό κομμένο και ραμμένο για τις κρύες μέρες του χειμώνα ή για τις μέρες που είμαστε άρρωστοι. Άλλωστε είναι γνωστό ότι η κοτόσουπα αυγολέμονο ενδείκνυται για την καταπολέμηση της γρίπης, μιας και είναι ένα ελαφρύ και άκρως θρεπτικό φαγητό. Το κοτόπουλο μπορείτε να το βράσετε είτε ολόκληρο είτε κομμένο σε μερίδες. Το πιο κατάλληλο κοτόπουλο, εφόσον μπορείτε να βρείτε, είναι ή το ελευθέρως βοσκής είτε το βιολογικό, μιας και έχουν πιο πλούσια γεύση.

Συστατικά

Αρωματική

- 1,5-2 κιλά κοτόπουλο, κομμένο σε μερίδες
- Νερό
- 1 ζωμός κοτόπουλου
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε χοντρές φέτες
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 φύλλα δάφνης Ήλιος
- 2 κ.γλ. σέλινο αποξηραμένο Ήλιος
- Αλάτι, πιπέρι
- 2 αυγά
- Χυμός από 1 λεμόνι

Εκτέλεση

1. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, βάζουμε το κοτόπουλο και το σκεπάζουμε με νερό. Προσθέτουμε και το ζωμό, το κρεμμύδι, το ελαιόλαδο, τα φύλλα δάφνης και το αποξηραμένο σέλινο. Αλατοπιπερώνουμε και φέρνουμε το φαγητό σε σημείο βρασμού. Χωρίς να κλείσουμε την κατσαρόλα, ελαττώνουμε τη θερμοκρασία και το μαγειρεύουμε για μια ώρα περίπου, μέχρι να βράσει τελείως το κοτόπουλο και να ξεκολλάει από τα κόκκαλα.
2. Αφού βράσει το κοτόπουλο, το αφαιρούμε από την κατσαρόλα και το βάζουμε σε ένα πιάτο. Σουρώνουμε το ζωμό της κατσαρόλας για να «πιάσουμε» όσα κόκκαλα έχουν μείνει και τον βάζουμε να πάρει μια βράση. Προσθέτουμε το ρύζι, αλατοπιπερώνουμε και βράζουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να βράσει τελείως. Όσο βράζει το ρύζι, ξεψαχνίζουμε προσεκτικά το κοτόπουλο. Μόλις βράσει το ρύζι, προσθέτουμε το ξεψαχνισμένο κοτόπουλο, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.
3. Ετοιμάζουμε το αυγολέμονο. Σε ένα μπωλ χτυπάμε τα αυγά με το λεμόνι. Προσθέτουμε σταδιακά 6-7 κουταλιές από το ζωμό της σούπας ανακατεύοντας συνεχώς για να μην μαγειρευτεί το αυγό. Περιχύνουμε το φαγητό με το αυγολέμονο και ανακινούμε με κυκλικές κινήσεις την κατσαρόλα για να πάει παντού το αυγολέμονο. Σερβίρουμε τη σούπα σε πιάτα, βάζουμε επιπλέον φρεσκοτριμμένο πιπέρι στην κάθε μερίδα, και αν θέλουμε, προσθέτουμε και άλλο χυμό λεμονιού. Συνοδεύουμε με φρέσκο, ζεστό ψωμί!

Σχετικά προϊόντα

[Αλάτι Μπλε Περσίας](#)



Το Περσικό μπλε αλάτι είναι ένα χοντρό αλάτι σπαρμένο με κρυστάλους ζαφείρι χρώματος. Εξάγεται από ορυχεία καθαρού, αμόλυντου κρυσταλλωμένου θαλασσινού αλατιού τα οποία έχουν

σχηματιστεί πριν από 260 εκατομμύρια χρόνια - που σημαίνει ότι πρόκειται για ένα φίνο αλάτι που αποπνέει ιστορία και την ...

[...περισσότερα](#)

[Πιπέρι Λευκό](#)



Λευκό πιπέρι είναι το μαύρο πιπέρι από το οποίο έχουμε αφαιρέσει το φλοιό, δηλ. τεχνικά, είναι ακριβώς ο σπόρος του μαύρου πιπεριού. Η γεύση του είναι λιγότερο αρωματική και πιο γήινη από το μαύρο πιπέρι, και χρησιμοποιείται συνήθως σε λευκές σάλτσες και πουρέ πατάτας λόγω του χρώματός τους, καθώς ...

[...περισσότερα](#)

[Δάφνη](#)



Πρόκειται για ένα αρωματικό αιθαλές δέντρο ή μεγάλος θάμνος με πράσινα, γυαλιστερά φύλλα, στην περιοχή της Μεσογείου και τα φύλλα χρησιμοποιούνται για καρύκευμα στη μαγειρική σε βραστά, σούπες, κοκκινιστά.

[...περισσότερα](#)

Σέλινο



Το σέλινο είναι ένα απίστευτα αρωματικό και γεμάτο βιταμίνες φυτό. Στη ξερή μορφή του αποξηραίνουμε μόνο τα φύλλα του φυτού και μπορούμε να εμπλουτίσουμε συνταγές με σούπες και κατσαρόλας. Προσοχή στις αλλεργίες.

[...περισσότερα](#)