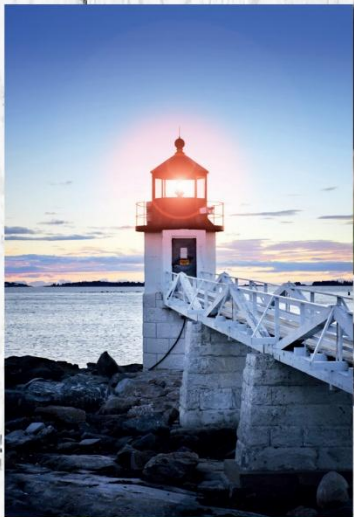




ΟΙ ΣΟΥΠΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

ΣΕΡΒΙΡΕΤΕ ΣΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΣΑΣ ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΣΟΥΠΕΣ
ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΣΑΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΚΔΟΣΗ Q4 2016



Πρόλογος



Κάθε χώρα έχει τα δικά της παραδοσιακά πιάτα και τις γεύσεις που αντικατοπτρίζουν τις αξίες και την κουλτούρα της. Οι παραλλαγές στα υλικά και τον τρόπο προετοιμασίας και κατανάλωσής τους είναι αμέτρητες και διαφοροποιούνται, ανάλογα με τη χώρα και την ήπειρο.

Υπάρχει, όμως, ένα πιάτο που «ενώνει» όλον τον κόσμο: η σούπα. Είναι κάτι παραπάνω από ένα απλό γεύμα. Είναι η ζεστασιά σε μια κρύα χειμωνιάτικη βραδιά με την οικογένεια, είναι μια ανάπαυλα μέσα σε μία μέρα στη δουλειά που κρατά παραπάνω από όσο συνήθως, είναι το γεύμα με τους συναδέλφους ή το φαγητό που απολαμβάνουμε στο διάλειμμα στο σχολείο.

Μπορεί να είναι ένα γρήγορο σνακ, αλλά και ένα ευχάριστο γεύμα μιας καλοκαιρινής βραδιάς. Είναι, ακόμη, ένα πιάτο που μπορεί να γευτεί κανείς το απόγευμα ή το βράδυ, ως ορεκτικό ή κυρίως, ζεστό ή κρύο!

Οι συνταγές σε αυτό το αφιέρωμα, θα σας βοηθήσουν να φτιάξετε από την πιο εύκολη μέχρι την πιο σύνθετη σούπα!

Εδώ θα βρείτε συνταγές για αρκετές σούπες στις οποίες μπορείτε πολύ εύκολα να προσθέσετε φρέσκα συστατικά και ακόμα πιο φρέσκιες... ιδέες, για να τις κάνετε πιο συναρπαστικές και νόστιμες! Κάθε συνταγή, μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί, για να ταιριάζει σε κάθε περίπτωση.



ΟΙ ΣΟΥΠΕΣ Τ

ΕΥΡΩ

ΒΟΡΕΙΑ
ΑΜΕΡΙΚΗ

ΝΟΤΙΑ
ΑΜΕΡΙΚΗ



ΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟΝ ΣΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ

ΠΗ

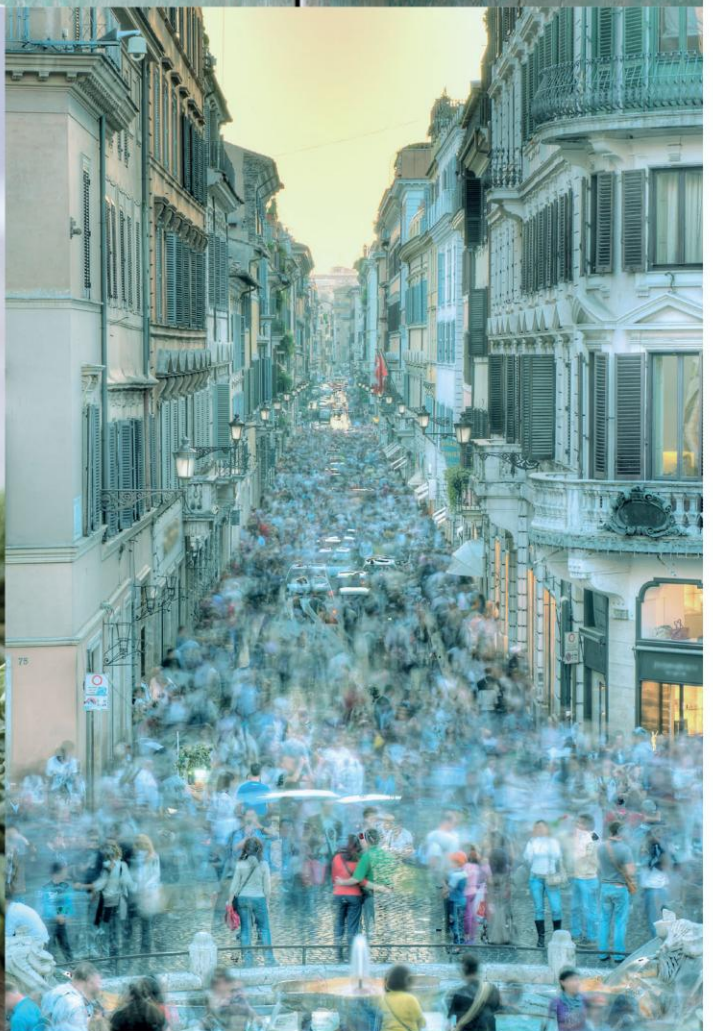
ASIA

ΑΦΡΙΚΗ

ΟΚΕΑΝΙΑ

Σ

>





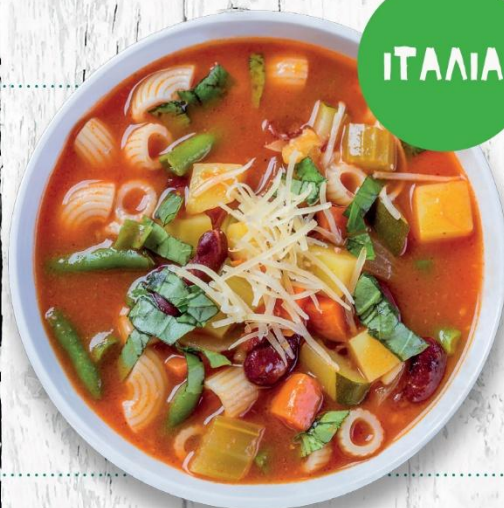
ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

Όπως στις περισσότερες ηπείρους, η Ευρώπη είναι ένα σύνολο διαφορετικότητας: οι χώρες που την αποτελούν διαφοροποιούνται σε αξιοθέατα, καιρό και πολιτισμό. Το ίδιο ισχύει και για τη διατροφική τους κληρονομιά. Κάθε χώρα έχει τη δικιά της γευστική ταυτότητα, μέρος της οποίας «ζει» και στο πιάτο της σούπας.



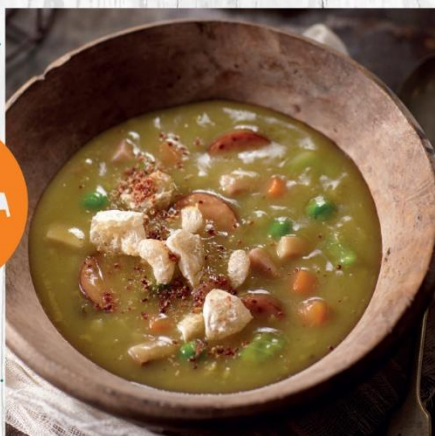
ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ & ΠΑΛΙ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Οι Ιταλοί λατρεύουν τα ζυμαρικά, γι' αυτό και τα προσθέτουν ακόμα και στις σούπες τους!





ΟΛΛΑΝΔΙΑ



ΟΛΛΑΝΔΙΚΟΙ ΧΕΙΜΩΝΕΣ

Κατά τη διάρκεια των μεγάλων τους χειμώνων, οι Ολλανδοί παραπονιούνται για το κρύο και τους παγωμένους δρόμους. Η «παρηγοριά» τους μπορεί να βρίσκεται σε ένα μπολ σούπας ζεστού μπιζελιού με καπνιστό λουκάνικο!

Σούπα Rhubarb

Στη Φινλανδία, λατρεύουν να ολοκληρώνουν το γεύμα τους με μια γλυκιά σούπα rhubarb.



ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ

ΕΛΛΑΔΑ

ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ

Ενώ στο Ηνωμένο Βασίλειο το Πάσχα το περνούν με το γνωστό κυνήγι των πασχαλινών αυγών, οι Έλληνες μαγειρεύουν την παραδοσιακή μαγειρίτσα με εντόσθια αρνιού σε ένα ζωμό κρέατος φτιαγμένο από το κεφάλι του.



Korhelylevesa

Το ουγγρικό πιάτο Korhelylevesa κυριολεκτικά σημαίνει η «σούπα του ξενύχτη». Αυτή η σούπα από λάχανο τουρσί είναι το... αντίδοτο για το γνωστό «hangover»



ΟΥΓΓΑΡΙΑ





ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΣΟΥΠΑ

Ίσως είναι δύσκολο να φανταστούμε πως στην Λιθουανία με τα δροσερά καλοκαίρια οι άνθρωποι θα είχαν την ανάγκη για μια κρύα καλοκαιρινή σούπα. Η αλήθεια είναι πως τους αρέσει πολύ και συγκεκριμένα η κρύα εκδοχή της σούπας από παντζάρι. Αυτό το χρώμα της σούπας μπορεί να συγκριθεί με την καλοκαιρινή ανατολή του ήλιου!

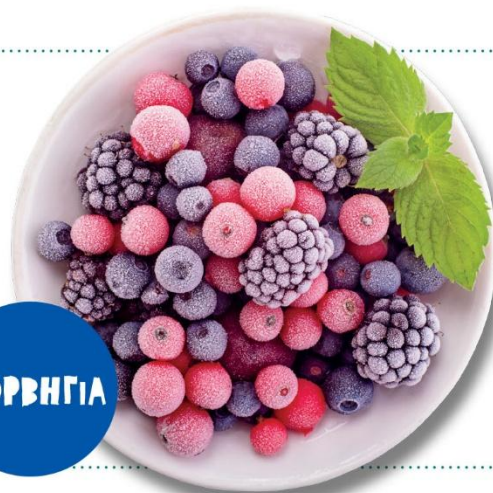
ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ



Νορβηγική Σούπα Φρούτων

Οι Νορβηγοί εκφράζουν όλη τους τη δημιουργικότητα στις σούπες τους. Χρησιμοποιούν διαφορετικά είδη κόκκινων φρούτων και δημιουργούν σούπες για πρωινό, ορεκτικό, αλλά και γλυκό. Μια εναλλακτική ιδέα είναι το πάγωμα της σούπας που τη μετατρέπει σε λαχταριστό παγωτό!

ΝΟΡΒΗΓΙΑ



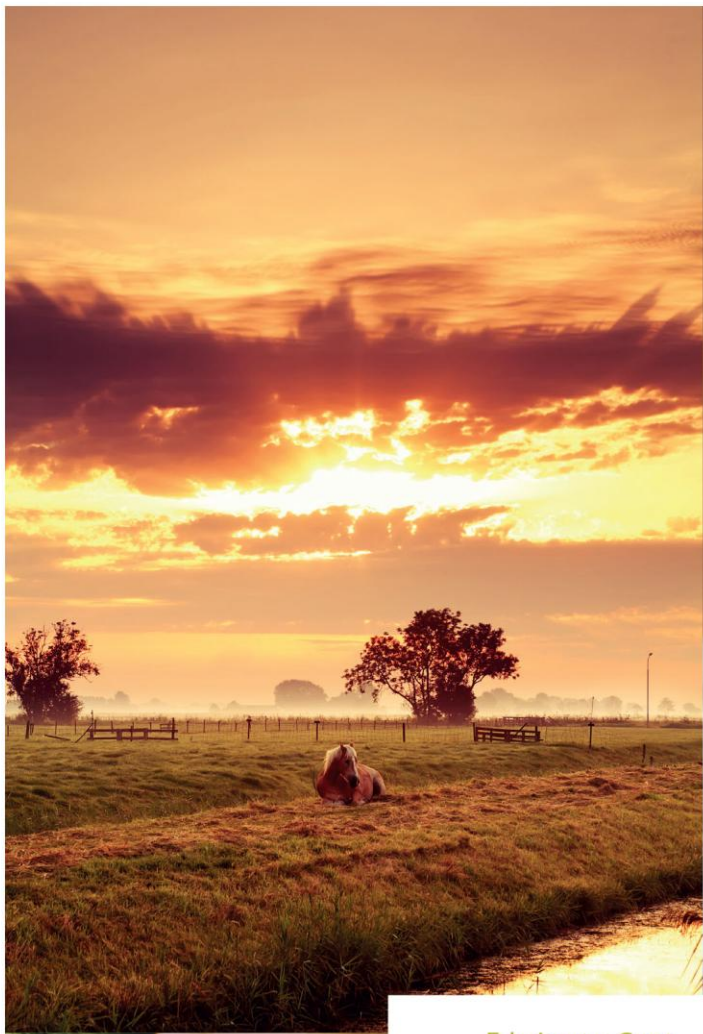
ΠΟΛΩΝΙΑ



BiGos

Το Πολωνικό αυτό πιάτο σίγουρα δεν προορίζεται για χορτοφάγους. Αυτή η σούπα είναι μια μίξη από πολλά είδη κρεάτων με μια μικρή δόση μήλου. Στο παρελθόν, αποτελούσε πρωτοχρονιάτικο πιάτο.





Edwin van Gent

_ Ολλανδία



«Καμία σούπα λαχανικών δεν είναι καλύτερη από τη σούπα λαχανικών της μητέρας μου»

Ο chef Edwin van Gent
μας δίνει μια ιδέα από τον κόσμο της σούπας.



Δημιουργικότητα

Αφού εργάστηκε σε μεγάλο αριθμό κορυφαίων εστιατορίων, ο Edwin van Gent έγινε ο γαστρονομικός σύμβουλος της Unilever Food Solutions και εξηγεί τα οφέλη της σούπας ως γεύμα: «Από την πλευρά ενός chef, η σούπα είναι ένα θαυμάσιο πιάτο με το οποίο μπορείτε να αναδείξετε τη δημιουργικότητά σας! Μπορεί να καταναλωθεί, είτε ζεστή είτε κρύα. Χρησιμοποιώντας ένα ζωμό ως βάση, μπορείτε να δημιουργήσετε τόσες σούπες, όσες μπορείτε να σκεφτείτε! Η σούπα μπορεί να αποτελέσει ένα θαυμάσιο αποτέλεσμα, αν χρησιμοποιήσει κανείς περισεύματα φαγητού με αρκετή δόση φαντασίας!»

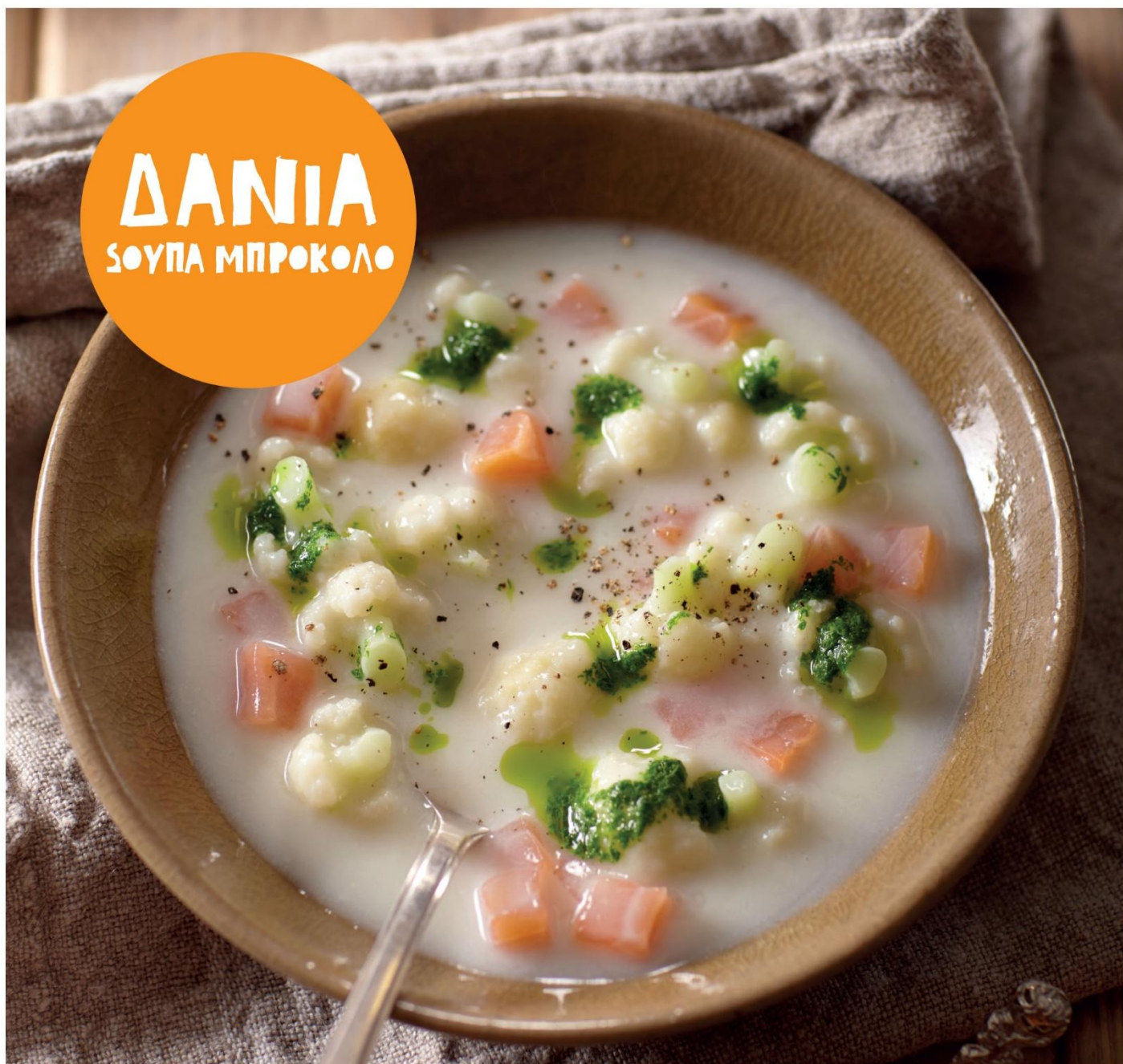
Σούπα λαχανικών δια χειρός... μαμάς Edwin!

Η εμπειρία του Edwin στον γαστρονομικό κόσμο δεν έχει αλλάξει απολύτως τίποτα στις προσωπικές του προτιμήσεις: «Καμία σούπα λαχανικών δεν είναι καλύτερη από αυτήν της μητέρας μου!». Αν η μητέρα του δεν έχει χρόνο να του την φτιάξει, τότε απολαμβάνει μια Ιαπωνική noodle σούπα με shiso, που χαρακτηρίζεται από τα έντονα ασιατικά της αρώματα.



ΔΑΝΙΑ

ΣΟΥΠΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ



Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

50γρ	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
1.5λτ	Νερό
700ml	Γάλα
1κγρ	Κουνουπίδι
100γρ	Ρόκα
100ml	Ελαιόλαδο
200γρ	Καπνιστό Σολωμό
1γρ	Μαύρο Πιπέρι



Μέθοδος

Για την σούπα:

Βάζουμε τον ζωμό λαχανικών, το νερό, το γάλα και τα κομμάτια κουνουπιδιού να βράσουν για 5 – 6 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Το αφαιρούμε και το ανακατεύουμε μέχρι να γίνει λείο.

Τελείωμα

Ανακατεύουμε τη ρόκα με το ελαιόλαδο μέχρι να γίνει ένα λείο μείγμα. Ρίχνουμε την σούπα σε μπολ και γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο καπνιστό σολωμό, μαύρο πιπέρι και το λάδι ρόκας.

ΕΛΒΕΤΙΑ

ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ



Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

50γρ	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
900γρ	Κολοκύθα
100ml	Ελαιόλαδο
2lιτ	Νερό
300γρ	Κρεμμύδι
20γρ	Πάστα Σκόρδο
40γρ	Σπόρους Κολοκύθας
100γρ	Τριμμένο Τυρί Γραβιέρα



Μέθοδος

Για την κολοκύθα

Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε κυβάκια την κολοκύθα. Τοποθετούμε τα κομμάτια σε ένα ταψί και καλύπτουμε το μισό με ελαιόλαδο. Ψήνουμε για 20' λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει.

Για την σούπα

Βράζουμε το νερό και ρίχνουμε μέσα τον ζωμό λαχανικών.

Βάζουμε τα κρεμμύδια και την πάστα σκόρδου στο υπόλοιπο ελαιόλαδο για 5-6 λεπτά. Ρίχνουμε μέσα τον ζωμό και προσθέτουμε την ψημένη κολοκύθα. Σιγοβράζουμε για περίπου 10' λεπτά. Αφαιρούμε από τη σούπα από τη φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα

Για το τελείωμα

Βάζουμε τη σούπα σε μπόλ και γαρνίρουμε με τους σπόρους κολοκύθας και την τριμμένη γραβιέρα.



ΒΕΛΓΙΟ

ΣΟΥΠΑ ΚΑΡΔΑΜΟΥ



Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

50γρ	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
2.5λτ	Νερό
250γρ	Baby πατάτες
1κγρ	Νεροκάρδαμο
2γρ	Τριμμένο Μαύρο Πιπέρι
200γρ	Ραβιόλια
400γρ	Μαγειρεμένους Αρνίσιους Κεφτέδες



Μέθοδος

Για την σούπα

Ρίχνουμε το νερό σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε τις πατάτες. Το βράζουμε και στη συνέχεια προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών. Προσθέτουμε το κάρδαμο και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα λείο μείγμα. Ξαναβράζουμε για ένα λεπτό.

Για τα ραβιόλια

Βράζουμε τα ραβιόλια σε ζεστό νερό και στη συνέχεια τα αφαιρούμε και αποστραγγίζουμε.

Για το σερβίρισμα

Ζεσταίνουμε τα κεφτεδάκια. Βγάζουμε τη σούπα από τη φωτιά και ρίχνουμε το πιπέρι. Τοποθετούμε τα ραβιόλια και τους κεφτέδες σε ένα μπολ και περιχύνουμε με τον ζωμό της σούπας. Γαρνίρουμε με κλωνάρια κάρδαμου.

SKOTIA

COCK-A-LEEKIE



Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

70γρ	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
1	Φύλλο Δάφνης
2.5λτ	Νερό
250γρ	Στήθος Κοτόπουλο, χωρίς πέτσα μαγειρεμένο
70γρ	Ρύζι Μπασμάτι
500γρ	Πράσα, κομμένα σε φέτες
200γρ	Καρότα, σε κύβους
200γρ	Κρεμμύδια, κομμένα σε κύβους
100γρ	Κονσερβοποιημένα Δαμάσκηνα



Μέθοδος

Για την σούπα

Τοποθετούμε το φύλλο δάφνης, το νερό, το κοτόπουλο, το ρύζι και τα λαχανικά σε μια κασαρόλα και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν. Προσθέτουμε το ζωμό κοτόπουλου και σιγοβράζουμε για ακόμα 20 λεπτά. Κόβουμε τα δαμάσκηνα, στη συνέχεια, αφαιρέστε τη σούπα από τη φωτιά.

Για το τελείωμα

Σερβίρουμε την σούπα σε μπολ και γαρνίρουμε με τα ψιλοκομμένα δαμάσκηνα.

ΓΑΛΛΙΑ

PROVENÇAL

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

50γρ	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
2λτ	Νερό
400γρ	Κονσέρβα Τομάτας
150ml	Ελαιόλαδο
200γρ	Μελιτζάνα, σε κύβους
200γρ	Κολοκυθάκια, κομμένα σε φέτες
800γρ	Μπαμπούνια
10	Φύλλα Βασιλικού



Μέθοδος

Για την σούπα

Ρίχνουμε μέσα στο βρασμένο νερό τον ζωμό λαχανικών και προσθέτουμε την τομάτα μέχρι να πολτοποιηθεί. Προσθέστε τις κονσέρβες τομάτας. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για ακόμα 5 λεπτά.

Για το γαρνίρισμα

Ζεσταίνετε την μισή ποσότητα του λαδιού και σοτάrouμε τη ψιλοκομμένη μελιτζάνα και τα κολοκυθάκια για 4-5 λεπτά. Αφαιρούμε από τη τηγάνι και τα βάζουμε στην άκρη.

Κόβουμε το φιλέτο ψαριού σε 3 κομμάτια, τηγανίζουμε τα κομμάτια στο υπόλοιπο λάδι για 4-5 λεπτά. Γυρίστε το και αφαιρέστε το τηγάνι από τη φωτιά.

Για το τελείωμα

Προσθέτουμε τα μισά από τα λαχανικά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Ρίχνουμε τη σούπα σε μπολ και γαρνίζουμε με τρία κομμάτια από το ψάρι, τα λαχανικά και βασιλικό.

ΕΛΛΑΔΑ

ΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ



Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

50γρ	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
20ml	Ελαιόλαδο
200γρ	Καρότα, σε κύβους
200γρ	Πράσα, κομμένα σε κύβους
70γρ	Ρύζι Μπασμάτι
2.5λτ	Νερό
200γρ	Στήθος Κοτόπουλο, χωρίς πέτσα μαγειρεμένο
4	Αυγά
70ml	Χυμό Λεμονιού
2γρ	Μαϊντανός



Μέθοδος

Για την σούπα

Ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε τα καρότα και τα πράσα για 4-5 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε το ρύζι. Βράζουμε το νερό και ρίχνουμε το ζωμό κοτόπουλου. Προσθέτουμε τον ζωμό στα λαχανικά και τα φέρνουμε σε βράση. Μαγειρεύουμε για 12-15 λεπτά, στη συνέχεια, αφαιρούμε από τη θερμότητα και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα λείο μείγμα. Προσθέτουμε μέσα και το μαγειρεμένο κοτόπουλο.

Για το τελείωμα

Ανακατεύουμε το αυγό με το χυμό λεμονιού. Αφαιρούμε τη σούπα από τη φωτιά και ρίχνουμε λίγο μέσα στο μείγμα. Σερβίρουμε μέσα σε μπολ και γαρνίρουμε με μαϊντανό.

●ΛΛΑΝΔΙΑ

ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ

Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

60γρ	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
2λτ	Νερό
100ml	Ελαιόλαδο
300γρ	Κρεμμύδια, σε κύβους
50γρ	Πολτός τομάτας
800γρ	Φασόλια Borlotti, στραγγισμένα
250γρ	Καπνιστό Λουκάνικο, κομμένο σε φέτες
100γρ	Πίκλες, ψιλοκομμένες



Μέθοδος

Για την σούπα

Ρίχνουμε το ζωμό βοδινού μέσα στο βρασμένο νερό και το χτυπάμε ελαφρά.
Ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 4-5 λεπτά.
Προσθέτουμε τον πουρέ ντομάτας και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό ακόμη.
Ρίχνουμε το ζωμό και τα μισά από τα φασόλια, και συνεχίζουμε το βράσιμο για ακόμα 10 λεπτά. Το αφαιρούμε από τη φωτιά και το ανακατεύουμε μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα μας.

Για το τελείωμα

Προσθέτουμε τις φέτες καπνιστού λουκάνικου και τα υπόλοιπα φασόλια και στη συνέχεια σερβίρουμε σε μπολ και γαρνίρουμε με τις ψιλοκομμένες πίκλες.

ΟΥΓΓΑΡΙΑ

ΣΟΥΠΑ ΓΚΟΥΛΑΣ



Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

50γρ	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
2.5λτ	Νερό
800γρ	Τομάτες σε κονσέρβα
20ml	Ελαιόλαδο
200γρ	Μοσχαρίσιο Κιμά
2γρ	Πάπρικα
1γρ	Σπόροι Κυμίνου
10γρ	Σκόρδο
400γρ	Baby Πατάτες, βραστές και κύβους



Μέθοδος

Για την σούπα

Ρίχνουμε το ζωμό βοδινού μέσα στο βρασμένο νερό και το χτυπάμε ελαφρά. Προσθέτουμε τις ντομάτες και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά. Στη συνέχεια το αφαιρούμε από τη φωτιά και δημιουργούμε ένα ομοιογενές μείγμα. Ζεσταίνουμε το λάδι και προσθέτουμε το κιμά, τους σπόρους κυμίνου, την πάπρικα και το σκόρδο. Μαγειρεύουμε για 7-8 λεπτά μέχρι να ροδίσουν, αφαιρούμε και στραγγίζουμε το πλεονάζον λίπος.

Προσθέτουμε τις πατάτες και τον κιμά στη σούπα και αιγοβράζουμε για 2 λεπτά.

Για το τελείωμα

Βγάζουμε το μείγμα από τη φωτιά και το σερβίρουμε σε μπολ.

ΙΤΑΛΙΑ

ΖΩΜΟΣ ΦΑΣΟΛΙΩΝ ΤΟΣΚΑΝΗΣ



Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

50γρ	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
2λτ	Νερό
50γρ	Πολτός Τομάτας
400γρ	Φασόλια Cannellini, κονσερβοποιημένα σε νερό και στραγγισμένα
400γρ	Φασόλια Borlotti, κονσερβοποιημένα σε νερό και στραγγισμένα
20ml	Ελαιόλαδο
1γρ	Φρέσκια Ρίγανη



Μέθοδος

Για την σούπα

Ρίχνουμε μέσα στο νερό που βράζει το ζωμό λαχανικών και τον πολτό ντομάτας. Προσθέτουμε τα φασόλια και τη ρίγανη και αφήνουμε να βράσει. Μαγειρεύουμε για 10 λεπτά και στη συνέχεια το αφαιρούμε από τη φωτιά.

Για το τελείωμα

Σερβίρουμε σε μπολ και ρίχνουμε λίγες σταγόνες ελαιολάδου.

ΙΣΠΑΝΙΑ

ΛΕΥΚΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ



Ζωμός Λαχανικών

Υλικά για 10 μερίδες

50g	Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε gel
2ltr	Νερό
100ml	Ελαιόλαδο
5g	Δενδρολίβανο
400g	Κρεμμύδια, σε κύβους
30g	Πολτό Τομάτας
20g	Πάστα Σκόρδο
200g	Κίτρινες Πιπεριές, σε κύβους
600g	Φασόλια Cannellini, στραγγισμένα



Μέθοδος

Για την σούπα

Ρίχνουμε μέσα στο νερό που βράζει το ζωμό λαχανικών. Ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα του ελαιόλαδου και στη συνέχεια προσθέτουμε το δεντρολίβανο και τα κρεμμύδια. Μαγειρεύουμε για 4-5 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε τον πολτό ντομάτας και τη πάστα σκόρδου. Ρίχνουμε το ζωμό λαχανικών και αφήνουμε να βράσει. Μαγειρεύουμε για 10 λεπτά και στη συνέχεια το αφαιρούμε από τη φωτιά. Ανακατεύουμε μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα μας.

Για το σερβίρισμα

Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι και προσθέτουμε τις πιπεριές σε κύβους. Μαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε στη σούπα μαζί με τα στραγγισμένα φασόλια. Σερβίρουμε σε μπολ

ΟΙ ΣΟΥΠΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

ΣΕΡΒΙΡΕΤΕ ΣΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΣΑΣ ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΣΟΥΠΕΣ
ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΣΑΣ





ΔΑΝΙΑ

ΣΟΥΠΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	206kcal
Ακόρεστα Λίπη	14.9γρ
Κορεσμένα Λίπη	3.7γρ
Σάκχαρα	6.7γρ
Αλάτι	2.06γρ

ΕΛΒΕΤΙΑ

ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	212kcal
Ακόρεστα Λίπη	19.6γρ
Κορεσμένα Λίπη	4.5γρ
Σάκχαρα	4.0γρ
Αλάτι	1.33γρ

ΒΕΛΓΙΟ

ΣΟΥΠΑ ΚΑΡΔΑΜΟΥ

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	121kcal
Ακόρεστα Λίπη	6.4γρ
Κορεσμένα Λίπη	2.8γρ
Σάκχαρα	1.2γρ
Αλάτι	1.21γρ

ΣΚΟΤΙΑ

COCK-A-LEEKIE

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	123kcal
Ακόρεστα Λίπη	4.5γρ
Κορεσμένα Λίπη	2.1γρ
Σάκχαρα	5.8γρ
Αλάτι	1.00γρ



ΓΑΛΛΙΑ

PROVENÇAL

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	246kcal
Ακόρεστα Λίπη	18.3γρ
Κορεσμένα Λίπη	2.1γρ
Σάκχαρα	4.0γρ
Αλάτι	1.26γρ

ΕΛΛΑΔΑ

ΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	111kcal
Ακόρεστα Λίπη	4.9γρ
Κορεσμένα Λίπη	1.1γρ
Σάκχαρα	2.1γρ
Αλάτι	1.04γρ

ΟΛΛΑΝΔΙΑ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	279kcal
Ακόρεστα Λίπη	17.9γρ
Κορεσμένα Λίπη	4.8γρ
Σάκχαρα	4.1γρ
Αλάτι	1.43γρ

ΟΥΓΓΑΡΙΑ
ΣΟΥΠΑ ΓΚΟΥΛΑΣ

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	136kcal
Ακόρεστα Λίπη	8.4γρ
Κορεσμένα Λίπη	2.1γρ
Σάκχαρα	2.6γρ
Αλάτι	1.10γρ

ΙΤΑΛΙΑ

ΖΩΜΟΣ ΦΑΣΟΛΙΩΝ ΤΟΣΚΑΝΗΣ

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	138kcal
Ακόρεστα Λίπη	3.6g
Κορεσμένα Λίπη	1.0g
Σάκχαρα	3.2g
Αλάτι	1.32g

ΙΣΠΑΝΙΑ

ΛΕΥΚΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ

Επαγγελματικός Ζωμός σε GEL	
Θρεπτικές Ουσίες	Ανά Άτομο
Ενέργεια	190kcal
Ακόρεστα Λίπη	10.7g
Κορεσμένα Λίπη	1.6g
Σάκχαρα	6.0g
Αλάτι	1.23g

Σούπα μπρόκολου από την Κοπενχάγη με ρόκα και καπνιστό σολωμό - Δανία	12
Σούπα κολοκύθας με τυρί Gruyère και σπόρους κολοκύθας - Ελβετία	13
Σούπα κάρδαμου με αρνίσιο κιμά και μάυρο πιπέρι - Βέλγιο	14
Cock-a-leekie - Σκωτία	15
Provençal Σούπα λαχανικών - Γαλλία	16
Αυγολέμονο - Ελλάδα	17
Κοκκινιστή φασολάδα - Ολλανδία	18
Σούπα Γκούλας - Ουγγαρία	19
Ζωμός φασολιών Τοσκάνης - Ιταλία	20
Λευκή φασολάφα με τομάτα και δενδρολίβανο - Ισπανία	21



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΖΟΜΟΣ ΣΕ GEL

2 x 800γρ

Λαχανικά
Κοτόπουλο
Μοσχάρι

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο: unileverfoodsolutions.gr

