

ZUPA RYBNA

4 Porcje | Czas przygotowania 45 min

SKŁADNIKI

350 g / fileta z dorsza

350 g / fileta z okonia

½ l / wywaru z głów i pancerzy
krewetek

2 sztuki / marchewek

1 sztuka / pietruszki

½ sztuki / selera

1 sztuka / cebuli

1 sztuka / pora

1 sztuka / słodkiej papryki

2 ząbki czosnku

¼ papryczki habanero

2 sztuki / pomidora malinowego

1,5 l / bulionu warzywnego

Sok z ½ limonki

3 liście laurowe

5 ziaren ziela angielskiego

Oliwa z oliwek

½ łyżeczki / cukru

Sól, pieprz

Koperek

Kwaśna śmietana

LISTA ZAKUPÓW

Filet z dorsza

Filet z okonia

2 marchewki

Pietruszka

Seler

Cebula

Por

Słodka papryka

Czosnek

Papryczka habanero

2 pomidory malinowe

Limonka

Koperek

Kwaśna śmietana

SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

Marchewkę obieramy i kroimy w półtalarki. Pietruszkę i selera obieramy i kroimy w 1 cm słupki. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Pora myjemy, odcinamy białą część, którą kroimy w pół talarki. Papryczkę habanero pozbawiamy nasion i kroimy w drobną kostkę. Paprykę słodką myjemy, pozbawiamy nasion i kroimy w 3 cm paski. Pomidora malinowego sparzamy, obieramy ze skórki i kroimy w drobną kostkę. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę.

W szerokim garnku rozgrzewamy oliwę z oliwek. Na rozgrzaną oliwę wrzucamy pokrojoną cebulę, habanero, marchewkę, pietruszkę, selera i pora. Smażymy ok. 3 min, aż warzywa się zeszkłą. Po tym czasie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną słodką paprykę. Smażymy kolejne 3 min. Po tym czasie dodajemy 1.5 l bulionu warzywnego i wywar z głów krewetek. Przepis na wywar z głów krewetek znajdziesz tutaj. Dokładamy liście laurowe i ziele angielskie. Po zagotowaniu, gotujemy pod przykryciem 10 min. Następnie dorzucamy pokrojone w drobną kostkę pomidory malinowe, 1/2 łyżeczki cukru i sok z 1/2 limonki. Gotujemy 5 min.

W czasie, gdy zupa się gotuje myjemy filety z dorsza i okonia. Jeżeli potrzeba usuwamy ości. Ryby kroimy w dużą kostkę o podobnej wielkości.

Gdy pomidory się podgotują, dorzucamy do zupy okonia. Gotujemy 5 min. Jednocześnie doprawiamy zupę solą oraz sporą ilością świeżo mielonego pieprzu. Po tym czasie dorzucamy dorsza i gotujemy kolejne 5 min.

Zupę podajemy z kleksem kwaśnej śmietany i sporą ilością świeżego koperku.