

Σούπα θαλασσινών με λαχανικά

/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Υλικά

4 μεγάλες γαρίδες

2 καραβίδες

2 κρεμμύδια

1 μέτρια πατάτα

2 κλωναράκια σέλινο

2 καρότα

χυμό από 2 μικρά λεμόνια ή 1 μεγάλο

αλάτι, πιπέρι

5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά και καθαρίζουμε τα λαχανικά. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε περίπου 1 λίτρο νερό τα λαχανικά, 2 κουταλιές της σούπας λάδι, αλάτι και πιπέρι και τα αφήνουμε να βράσουν για περίπου 15 λεπτά. Προσθέτουμε τα θαλασσινά μας καλά πλυμένα και βράζουμε για άλλα 10 λεπτά. Στη συνέχεια αφαιρούμε τα θαλασσινά και πολτοποιούμε τη σούπα μας με μια ράβδο. Καθαρίζουμε τις γαρίδες και τις καραβίδες και κόβουμε τη σάρκα τους σε μικρά κομμάτια τα οποία τα προσθέτουμε στην πολτοποιημένη σούπα. Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το χυμό από τα λεμόνια και αν χρειάζεται αλάτι και πιπέρι.

Πηγή: neadiatrofis.gr