

19 Μαΐου 2016

Ψαρόσουπα με μπακαλιάρο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



nown

Με φρέσκο ή κατεψυγμένο

μπακαλιάρο σε φιλέτο, όταν υπάρχει στην κατάψυξη, μπορεί την τελευταία στιγμή να σου ετοιμάσει μια υπέροχη ψαρόσουπα. Με πετρόψαρα πάντως και σκορπίνα είναι η καλύτερη εκδοχή της.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:10΄ Χρόνος μαγειρέματος:30΄ Έτοιμο σε:40΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ελένη Ψυχούλη

Υλικά

- 1 κιλό φρέσκο ή 500γρ. κατεψυγμένο μπακαλιάρο σε φιλέτο
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, χοντροκομμένο
- 2 καρότα μικρά σε ροδέλες
- 4 κλωνάρια σέλινο
- 3 πατάτες κομμένες κυδωνάτες
- 1 μικρό κομματάκι τζίντζερ φρέσκο, τριμμένο (προαιρετικά)
- χυμό από 1 λεμόνι
- 4 κλωνάρια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Σε μια βαθιά κατσαρόλα και σε δυνατή φωτιά ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι, τα καρότα, το σέλινο, τις πατάτες και το τζίντζερ (αν χρησιμοποιήσετε), μέχρι να μαραθεί το κρεμμύδι.

Σκεπάζετε με νερό και αλατίζετε. Μετρήστε τα άτομα και υπολογίστε 1 βαθύ πιάτο νερό για τον καθένα συν ένα για την κατσαρόλα. Χαμηλώστε τη φωτιά και μαγειρέψτε το φαγητό σκεπασμένο μέχρι να μαλακώσει το καρότο και η πατάτα. Προσθέτετε το ψάρι και βράζετε για 10 λεπτά ακόμα.

Αφαιρείτε το πολύ κρεμμύδι και το σέλινο. Βάζετε στο μούλτι δύο-τρία κομμάτια πατάτα μαζί με 2 κουτάλες ζωμό και το χυμό λεμονιού και αλέθετε καλά.

Ρίχνετε το μίγμα στη σούπα και το αφήνετε να πάρει μία-δύο βράσεις, μέχρι να χυλώσει η σούπα. Σερβίρετε με τον μαϊντανό και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Πηγή: olivemagazine.gr