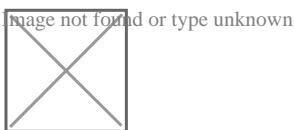


## Εύκολη ψαρόσουπα με ντομάτα, καρότο και πατάτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα



Συνταγή ΜΑΝΩΛΗΣ ΘΛΙΒΕΡΟΣ

Μυρωδάτη, νοστιμότατη, χορταστική. Σκέτο βάλσαμο!

Υλικά

- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια, σε μέτρια κομμάτια
- 3 κλωνάρια σέλερι, σε μέτρια κομμάτια
- 2 μεγάλα καρότα, σε μέτρια κομμάτια
- 2 μεγάλες πατάτες, σε μέτριους κύβους
- 2 πιπεριές Φλωρίνης από βάζο, σε μέτριες ροδέλες
- 3-4 κλαράκια φρέσκο θυμάρι ή 1/2 κουτ. σούπας ξερό θυμάρι, τριμμένο
- 1 κονσέρβα ντομάτα κονκασέ
- 600 γρ. ψάρι φιλέτο της αρεσκείας μας (γλαυκός, πέρκα, μπακαλιάρος κ.λπ.), σε μέτρια κομμάτια
- αλάτι
- μερικές σταγόνες ταμπάσκο (ή πιπέρι)

- ψιλοκομμένος μαϊντανός, για το γαρνίρισμα

Μερίδες 4

Προετοιμασία 20' Μαγείρεμα περίπου 30'

Διαδικασία Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βαρύ πάτο ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά. Βάζουμε τα κρεμμύδια, το σέλερι και το καρότο, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 6-7 λεπτά, μέχρι να μαραθούν λίγο τα λαχανικά. Προσθέτουμε τις πατάτες, τις πιπεριές, τη δάφνη και το θυμάρι και σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά. Μετά, βάζουμε την ντομάτα και 1 λίτρο νερό, σκεπάζουμε και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Προσθέτουμε τα κομμάτια του ψαριού και το ταμπάσκο βράζουμε για άλλα 5-6 λεπτά ή μέχρι να γίνει το ψάρι, αλλά να μη στεγνώσει. Αποσύρουμε, προσθέτουμε τον μαϊντανό και σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα ή μπολ, φροντίζοντας να βάλουμε λίγο από όλα σε κάθε μερίδα.

Συνοδεύουμε με ψωμί.

**Πηγή:** [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)