Bisque z krewetek królewskich

Ta klasyczna zupa z owoców morza doskonale nadaje się na pierwsze danie na specjalne okazje. Wrzucona w ostatniej chwili posiekana czerwona papryka dodaje jej smaku i wzbogaca ją w witaminy. Użyjmy jej zamiast śmietany, która zawiera dużo tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

450 g surowych krewetek królewskich, bez główek
4 łyżki białego wytrawnego wina
4 plasterki cytryny
4 ziarenka czarnego pieprzu, lekko pokruszone
2 gałązki natki pietruszki, z rozgniecionymi łodygami
1 bulwa kopru włoskiego
1 łyżeczka soku z cytryny
15 g masła
1 łyżka oleju słonecznikowego
1 szalotka, drobno posiekana
45 g bułki tartej, przyrządzonej z czerstwego białego pieczywa

szczypta papryki
1 czerwona papryka, pokrojona w małą kostkę
sól i pieprz
posiekane liście kopru włoskiego lub koperek, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać krewetki z pancerzyków i odstawić. Wrzucić pancerzyki do dużego rondla. Wlać do niego 1,2 l zimnej wody i dodać białego wina, plasterków cytryny, ziarenek pieprzu i natki pietruszki. Doprowadzić zawartość rondla
do wrzenia, a potem zmniejszyć ogień i dusić 20 minut. Podczas gotowania zbierać pianę z powierzchni wywaru.

2) Małym ostrym nożem zrobić płytkie nacięcie w grzbiecie każdej krewetki. Czubkiem ostrza usunąć czarną żyłkę i wyrzucić. Przykryć krewetki i przechowywać je w lodówce, aż będą potrzebne.

3) Poczekać, aż wywar z pancerzyków lekko ostygnie, a potem wyciągnąć plasterki cytryny z rondla i wyrzucić je. Wyłożyć sito gazą i umieścić nad dużą miską lub miarką kuchenną. Zmiksować wywar w mikserze lub robocie kuchennym, drobno mieląc pancerzyki krewetek, i przecedzić go przez sito. Wyrzucić osad ze zmielonych pancerzyków.

4) Posiekać grubo 85 g kopru włoskiego, a resztę bulwy drobno. Wrzucić drobno posiekany koper do miski, wlać sok z cytryny i wymieszać. Przykryć szczelnie folią do żywności i odstawić.

5) Stopić masło z olejem w wypłukanym rondlu. Wrzucić grubo posiekany koper i szalotkę. Smażyć, często mieszając, na średnim ogniu około 8 minut, żeby warzywa zmiękły, ale się nie przyrumieniły. Dodać bułki tartej, papryki w proszku i wywaru z pancerzyków krewetek. Powoli doprowadzić do wrzenia, a następnie
zmniejszyć ogień, tak aby zupa lekko wrzała. Wrzucić krewetki i dalej dusić 3 minuty.

6) Wyjąć szczypcami lub łyżką cedzakową 6 krewetek do przybrania zupy. Odłożyć je na później. Przyprawić zupę solą oraz pieprzem i gotować na małym ogniu kolejne 15 minut.

7) Przetrzeć zupę w mikserze bądź w robocie kuchennym na gładki krem. Wlać ją z powrotem do rondla i wrzucić do niego drobno posiekany koper włoski oraz czerwoną paprykę. Doprowadzić zupę niemal do wrzenia i podawać przybraną zachowanymi krewetkami oraz posiekanymi liśćmi kopru włoskiego.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 165 kcal, 8 g białka, 6 g tłuszczu (w tym 2 g NKT), 9 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 1 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock