

Bulion z owoców morza

Czysty, lekki, ale intensywny w smaku bulion z delikatnych owoców morza z dodatkiem szafranu, pomidorów i cukinii. Podaje się go z bagietką oraz pikantną pastą z serka ricotta i czerwonej papryki. Jest ona o wiele lżejsza niż rouille – sos majonezowy z czosnkiem serwowany do zup z owoców morza.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut (w tym 40 minut gotowanie)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 l wywaru rybnego

$\frac{1}{4}$ łyżeczki szafranu

400 g omułków w muszlach

85 g surowych krewetek królewskich, obranych

85 g przegrzebków

85 g filetu z soli bez skóry

2 pomidory, obrane, pokrojone w kostkę

1 cukinia, pokrojona w drobną kostkę

sól i pieprz

1 łyżka posiekanego szczypiorku, do przybrania

Pasta paprykowa

1 mała czerwona papryka, posiekana
150 g serka ricotta
szczypta pieprzu kajeńskiego
1 łodyga selera naciowego, posiekana
1 łyżka szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Przygotować pastę paprykową: dodać do serka paprykę, pieprz kajeński, szczypiorek oraz sól. Wymieszać, przykryć i wstawić do lodówki.
- 2) Zagotować wywar rybny w dużym garnku, wrzucić pokruszone nitki szafranu, starannie wymieszać, zdjąć z ognia i odstawić.
- 3) Przygotować omułki: wyrzucić wszystkie pęknięte muszle oraz te, które nie zamykają się pod wpływem stuknięcia o blat. Włożyć mokre omułki do czystego garnka i szczelnie przykryć (nie trzeba wlewać wody). Gotować na średnim ogniu 4 minuty, od czasu do czasu potrząsając garnkiem. Sprawdzić, czy omułki się otworzyły, jeżeli nie, przykryć i gotować jeszcze 1–2 minuty.
- 4) Umieścić durszlak na garnku z wywarem i przełożyć do niego omułki, tak żeby ich sok spłynął do wywaru. Pozostawić omułki, żeby wystygły na tyle, że nie będą parzyć w ręce, wyjąć z muszelek i odstawić. Wyrzucić wszystkie muszelki, które nie otworzyły się podczas gotowania.
- 5) Małym ostrym nożem zrobić płytkie nacięcia wzdłuż grzbietów krewetek, czubkiem noża usunąć czarne żyłki. Przekroić każdego przegrzebka w szerz na 2–3 cienkie plasterki, zależnie od wielkości. Pokroić filet z soli na paski szerokości 2 cm i długości 5 cm.
- 6) Doprowadzić wywar rybny do wrzenia, wrzucić omułki, krewetki, przegrzebki oraz solę. Zamieszać i ponownie

doprowadzić powoli do wrzenia. Dodać pomidory, cukinię oraz sól i pieprz. Gotować na wolnym ogniu jeszcze 3 minuty.

7) Rozlać zupę do ciepłych miseczek i posypać szczypiorkiem. Podawać od razu z pastą paprykową i ciepłą bagietką.

Inne propozycje

- Zamiast omułek użyć 100 g filetu z łososia bez skóry, pokrojonego w kostkę, a filet z soli zastąpić pokrojonymi boczniakami.

- Bulion drobiowy z makaronem. Zamiast ryby i owoców morza użyć 300 g filetu z piersi kurczaka lub indyka, pokrojonego w cienkie paski, a wywar rybny zastąpić wywarem z kurczaka. Doprowadzić do wrzenia wywar z szafranem, dodać 4 łyżki makaronu orzo (w kształcie ziarenek ryżu) i kurczaka lub indyka. Gotować na małym ogniu 5–7 minut, aż makaron zmięknie, a mięso się ugotuje i zrobi białe. Dodać pokrojone warzywa, ponownie zagotować i podawać.

- Pasta z czerwoną papryką jest doskonałym dipem do surowych warzyw, takich jak seler naciowy, rzodkiewka, koper włoski lub ogórek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 310 kcal, 28 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 34 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 2 g błonnika