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
¼ 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 wszerz 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 omułków 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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock