Okoń w zupie z kopru włoskiego

Ta kolorowa zupa jest lekka, ale sycąca. Jest też bardzo smaczna i zdrowa. Ma wyraźny zapach pora i kopru włoskiego. Najlepiej smakuje, gdy jest podana z ciepłym chrupiącym chlebem z ziarnami zbóż lub posypanym makiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 por, pokrojony w plasterki
1 koper włoski, pokrojony
300 ml białego wytrawnego wina
900 ml bulionu rybnego
125 g makaronu conchigliette (muszelki)
450 g filetów z okonia, bez skóry, pokrojonych w kawałki
2 pomidory, bez skórki i pestek, pokrojone
1 łyżka mąki kukurydzianej
120 g obranych, ugotowanych krewetek

1/2 łyżeczki sosu chili
2 łyżki śmietany
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Podgrzać oliwę w dużym garnku z grubym dnem, a następnie dodać pora i koper włoski. Gotować 5 minut, od czasu do czasu mieszając.

2) Wlać wino i bulion rybny i doprowadzić do wrzenia. Wsypać makaron i zamieszać. Gotować na małym ogniu 8 minut lub do czasu, aż makaron będzie prawie miękki.

3) Dodać kawałki okonia i pomidory. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Gotować na małym ogniu kolejne 2–3 minuty, uważając, aby ryba się nie rozgotowała (nie była zbyt miękka).

4) Wymieszać mąkę kukurydzianą z 2 łyżkami wody na gładką masę. Otrzymaną pastę dodać do zupy i doprowadzić ją do wrzenia, cały czas mieszając. Włożyć ugotowane krewetki i gotować na małym ogniu jeszcze minutę.

5) Dodać sos chili, śmietanę i natkę pietruszki, wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 263 kcal, 21 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT), 20 g węglowodanów (w tym 2,5 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock