Pikantny chowder z dorsza

Różnorodność warzyw użytych do przyrządzenia tej wspaniałej zupy sprawia, że jest ona i zdrowa, i smakowita. Bulion można przygotować dzień wcześniej, a rybę dodać w ostatniej chwili.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

po 2 gałązki natki pietruszki i świeżego tymianku
1 liść laurowy
kawałek łodygi selera naciowego długości 10 cm
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
750 ml wywaru z ryb
4 łyżki wytrawnego cydru
1 duża cebula, posiekana
400 g mączystych ziemniaków, pokrojonych na duże kawałki
225 g marchewki, pokrojonej w grube plasterki
225 g cukinii, pokrojonej w grube plasterki
225 g fasolki szparagowej, pokrojonej na krótkie kawałki
1 żółta lub czerwona papryka, pokrojona w plasterki
550 g fileta z dorsza bez skóry, pokrojonego na duże kawałki

sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Zawinąć w kawałek gazy bouquet garni, czyli natkę pietruszki, tymianku i liść laurowy z selerem naciowym. Włożyć go do dużego rondla. Wrzucić pomidory z puszki i cebulę, wlać wywar oraz cydr, wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień do minimum, przykryć częściowo rondel i gotować warzywa 15 minut.

2) Wrzucić ziemniaki i marchewkę. Gotować na średnim ogniu pod przykryciem 15 minut, aż warzywa będą prawie miękkie. Dodać plasterki cukinii, fasolkę szparagową oraz żółtą lub czerwoną paprykę i dusić pod przykryciem kolejne 5 minut, aż warzywa zmiękną. Wyrzucić bouquet garni.

3) Przyprawić solą i pieprzem, a następnie wrzucić kawałki dorsza do lekko wrzącego bulionu. Przykryć rondel i gotować delikatnie 3–5 minut, aż ryba stanie się nieprzezroczysta i jędrna i będzie się z łatwością rozpadać na płatki. Nie pozwolić, aby bulion gotował się gwałtownie, bo wówczas ryba sama zacznie się rozpadać na kawałki.

4) Przygotować przybranie: wymieszać natkę pietruszki, szczypiorek i skórkę z cytryny. Nałożyć rybę z warzywami do ciepłych misek i zalać ją bulionem. Posypać przybraniem i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 290 kcal, 33 g białka, 2,5 g tłuszczów (w tym 0,5 g NKT), 35 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 7 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Shutterstock