Zupa rybna z paprykową polentą

Ten delikatny bulion zawdzięcza smak wywarowi z ryby. Nie dosalajmy go zbytnio. Dodatek w postaci polenty przyrządza się wcześniej, a samą zupę można bez trudu ugotować w ostatniej chwili.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

110 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

900 ml wywaru z ryby
1 liść laurowy
1 gałązka natki pietruszki
1 gałązka świeżego tymianku
2 łodygi selera naciowego, pokrojone w cienkie plasterki
1 koper włoski, pokrojony w cienkie plasterki
2 marchewki, pokrojone w cienkie plasterki
starta skórka z 1 cytryny
1 szalotka, drobno posiekana
1 ząbek czosnku, drobno posiekany

1 świeża czerwona papryczka chili, przekrojona na pół
225 g fileta z żabnicy, pokrojonego na kawałki wielkości kęsa
225 g fileta z ryby morskiej, takiej jak dorsz lub łupacz, bez skóry, pokrojonego na kawałki wielkości kęsa
sól i pieprz
liście kopru włoskiego lub koperku, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Przyrządzić paluszki z polenty paprykowej. Rozgrzać opiekacz do wysokiej temperatury. Ułożyć połówki papryki skórką ku górze, i opiekać 10 minut, aż sczernieje na całej powierzchni. Aby ułatwić sobie obieranie papryki
ze skórki, przełożyć ją do foliowej torebki i zostawić w niej na 15 minut, aż ostygnie na tyle, by można było wziąć ją do ręki. Obraną ze skórki paprykę przekroić wzdłuż na paski szerokości 5 mm. Odstawić.

2) Ugotować polentę z dodatkiem soli zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Gotować, stale mieszając, aż zgęstnieje.

3) Skropić wodą plastikową deskę do krojenia lub tacę i wyłożyć na nią polentę. Rozsmarować ją łopatką na prostokąt grubości około 1 cm. Ułożyć na wierzchu ukośnie kawałki papryki, delikatnie dociskając je do powierzchni. Zwilżyć ostry nóż i przykroić nim brzegi,
aby prostokąt polenty był równy. Odstawić do wystygnięcia.

4) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C i nasmarować tłuszczem blachę do pieczenia. Posypać polentę parmezanem i pokroić ją na 16 paluszków. Przełożyć je na blachę i piec 15 minut, aż ser się stopi i zacznie tworzyć pęcherzyki. Odstawić do ostudzenia na 2 minuty, przenieść na ruszt i pozwolić, by całkowicie ostygły.

5) Przygotować zupę. Wlać wywar z ryby do rondla. Zawinąć liść laurowy, natkę pietruszki i tymianek w gazę i włożyć do rondla z selerem, koprem włoskim, marchewką, skórką z cytryny,

szalotką, czosnkiem i papryczką chili. Podgrzewać delikatnie aż do wrzenia, a potem pozwolić, by dusiła się na wolnym ogniu 5 minut,
aż warzywa nieznacznie zmiękną. Przykryć rondel i zdjąć go z gazu. Odstawić na 10–20 mi nut.

6) Wyciągnąć gazę z ziołami oraz połówki papryczki chili z rondla i wyrzucić je. Ponownie doprowadzić zawartość rondla do wrzenia. Zmniejszyć ogień, dodać kawałki fileta z ryb i gotować je około 4 minut, aż mięso zrobi się nieprzezroczyste i bez trudu będzie się rozpadało na płatki. Przyprawić solą i pieprzem do smaku.

7) Przenieść paluszki z polenty na talerz. Wlać zupę do ogrzanych misek, posypać liśćmi kopru włoskiego lub natką pietruszki i natychmiast podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 370 kcal, 29 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 47 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów).

Źródło zdjęcia: Adobe Stock