Zupa z homara

Do tej zupy wykorzystuje się prawie całego homara, nawet jego pancerz. Ma ona bogaty smak i – mimo że nie dodaje się do niej dużo śmietany – gładką, kremową konsystencję. Można ją podawać na specjalne okazje, jako pierwsze danie, najlepiej z kromkami ciepłej ciabatty albo innym pieczywem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 mały, ugotowany homar (ok. 400 g)
30 g masła
1 duża cebula, drobno posiekana
1 por, drobno posiekany
1 marchewka, drobno pokrojona
1 łodyga selera naciowego, drobno pokrojona
90 ml wytrawnego białego wina albo wytrawnego wermutu
1 liść laurowy
50 g długoziarnistego ryżu
250 g pomidorów, bez skóry i gniazd nasiennych, pokrojonych na małe kawałki

1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki chudej śmietany
kilka kropli sosu tabasco
sól i pieprz
1 i 1/2 łyżki posiekanego szczypiorku, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Ukręcić szczypce homara, aby oddzielić je od korpusu. Przeciąć korpus wzdłuż na pół, od ogona do głowy. Wybrać łyżką szarozielone wnętrzności i ewentualnie czerwoną ikrę. Włożyć do pojemnika, wstawić do lodówki. Wyjąć mięso ze szczypiec i ze skorupy korpusu. Wyrzucić części niejadalne. Pokroić mięso na kawałki wielkości kęsa, a pancerz na duże kawałki.

2) Stopić połowę masła w dużym rondlu na niezbyt dużym ogniu. Wrzucić kawałki pancerza i smażyć, aż zbrązowieją i zaczną przywierać do dna rondla. Dodać jedną trzecią cebuli, pora, marchewki i selera naciowego. Smażyć 1 minutę, często mieszając. Wlać wino lub wermut, doprowadzić do wrzenia i gotować 1 minutę. Dolać litr wody, włożyć liść laurowy i zagotować zupę. Zmniejszyć ogień i gotować ją jeszcze 30 minut na małym ogniu. Odcedzić wywar przez gęste sito, wyrzucić kawałki pancerza i warzywa, zebrać tłuszcz.

3) Rozpuścić resztę masła w dużym rondlu. Wrzucić resztę cebuli, pora, marchewki i selera naciowego. Przykryć i dusić około 5 minut, aż warzywa zmiękną i zaczną zmieniać kolor. Wrzucić ryż, zamieszać. Dodać pomidory i wywar z homara, mocno podgrzać. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować na małym ogniu około 25 minut, aż ryż i warzywa będą miękkie.

4) Dodać zachowane wnętrzności i ikrę homara. Jeśli pozostały w nich resztki pancerzyka, należy je usunąć. Zmiksować zupę, aby uzyskała gładką konsystencję.

5) Przelać zupę z powrotem do rondla i – jeśli trzeba – podgrzać. Dodać sok z cytryny i gotować na małym ogniu jeszcze

2–3 minuty. Wlać śmietanę, doprawić solą i pieprzem, dodać kilka kropel sosu tabasco, zamieszać. Przelać zupę do ogrzanych miseczek i posypać szczypiorkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 202 kcal, 8 g białka, 8,5 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 21 g węglowodanów (w tym 8 g cukru), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock