

# ZUPA RYBNA

Czas przygotowania: 120 minut

Liczba porcji: ok. 2300 ml

Kaloryczność kcal: 56 w 100 ml Zupy

Dieta: bezglutenowa

Składniki:

- 600 g filetów ryby bez skóry np. Mintaj, dorsz lub łosoś
- 1 sztuka całej ryby wypatroszonej
- 250 g krewetek
- 1 puszka pomidorów krojonych – 400g
- 800ml wody
- 100g cebuli
- selera naciowego 2 łodygi
- 150g marchewki
- 150g korzenia pietruszki
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 50g masła
- kolendra 1 łyżka
- kardamon 2 szczypty
- imbir 2 szczypty
- gałka muszkatołowa 2 szczypty
- chilli 2 szczypty
- limonka 0,5
- sos rybny 80 ml
- 100ml wina białego pół wytrawnego

Do zupy rybnej polecam wybrać świeże lub mrożone filety z ryby. Ja zazwyczaj kupuję filety świeże z dorsza lub łososia bez skóry. Idealne będą również, zarówno świeże jak i mrożone filety z mintaja.

Jeśli masz świeżą rybę, to wystarczy ją szybko przepłukać pod zimną, bieżącą wodą. Następnie dobrze osuszyć ręcznikiem papierowym (ewentualnie usunąć ostatnie ości) i pokroić na mniejsze kawałki ok 1,5 cm.

Porada: Jeśli masz rybę mrożoną, to koniecznie wyjmij ją wcześniej z zamrażarki i poczekaj, aż się naturalnie rozmrozi. Możesz przyspieszyć ten proces płucząc filety w zlewie. Woda ma być zimna, bieżąca. Ryba będzie gotowa do użycia, gdy zrobi się elastyczna. Taką rybę przed osuszaniem na ręczniku delikatnie odciskam dłońmi z nadmiaru wody. Dalej postępuj tak samo, jak w przypadku świeżej ryby.

Do sporego garnka z grubym dnem nalej wody, odkrój zewnętrzne strony oddziel od skóry, pozostawiając kręgosłup i głowę na tym gotuj wywar. Podsmaż krewetki na maśle następnie obierz marchew i zetrzyj na tartce. Łodygi selera naciowego również pokrój na plasterki. Cebulę obierz i pokrój w kostkę podsmaż pod koniec dodając wino.

Ustaw wyższą niż średnia moc palnika i smaż warzywa bez przykrywki przez około 10 minut. Co parę minut zamieszaj w garnku. Krewetki oczyszczone podsmażamy na maśle z dodatkiem czosnku i podlewamy winem kiedy odparuje nam alkohol przekładamy do miseczki.

Następnie po około 1 godzinie wyjmujemy rybę oddzielamy mięso od ości. Dodajemy podsmażone warzywa z patelni następnie dodajemy rybę pokrojoną w kostkę około 1cm na 1cm gotujemy na średnim ogniu przez około 12-14 minut. Przyprawiamy: Kolendra, kardamon, imbir, gałka muszkatołowa, chilli, sos rybny. Limonkę wrzucamy na sam koniec do **3 minut** z zegarkiem w ręku jeśli przeoczmy ten czas po wystygnięciu zupy i ponownym podgrzaniu zupa będzie gorzka.

Smacznego, **Piotr Kaźmierczak.**