31 Δεκεμβρίου 2018

Εύκολη ψαρόσουπα με ντομάτα, καρότο και πατάτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Συνταγή ΜΑΝΩΛΗΣ ΘΛΙΒΕΡΟΣ

Μυρωδάτη, νοστιμότατη, χορταστική. Σκέτο βάλσαμο!

Υλικά

- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια, σε μέτρια κομμάτια
- 3 κλωνάρια σέλερι, σε μέτρια κομμάτια

- 2 μεγάλα καρότα, σε μέτρια κομμάτια
- 2 μεγάλες πατάτες, σε μέτριους κύβους
- 2 πιπεριές Φλωρίνης από βάζο, σε μέτριες ροδέλες
- 3-4 κλαράκια φρέσκο θυμάρι ή 1/2 κουτ. σούπας ξερό θυμάρι, τριμμένο
- 1 κονσέρβα ντομάτα κονκασέ
- 600 γρ. ψάρι φιλέτο της αρεσκείας μας (γλαυκός, πέρκα, μπακαλιάρος κ.λπ.), σε μέτρια κομμάτια
- αλάτι
- μερικές σταγόνες ταμπάσκο (ή πιπέρι)
- ψιλοκομμένος μαϊντανός, για το γαρνίρισμα

Μερίδες 4
Προετοιμασία 20΄ Μαγείρεμα περίπου 30΄

Διαδικασία Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βαρύ πάτο ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά. Βάζουμε τα κρεμμύδια, το σέλερι και το καρότο, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 6-7 λεπτά, μέχρι να μαραθούν λίγο τα λαχανικά. Προσθέτουμε τις πατάτες, τις πιπεριές, τη δάφνη και το θυμάρι και σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά. Μετά, βάζουμε την ντομάτα και 1 λίτρο νερό, σκεπάζουμε και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Προσθέτουμε τα κομμάτια του ψαριού και το ταμπάσκο βράζουμε για άλλα 5-6 λεπτά ή μέχρι να γίνει το ψάρι, αλλά να μη στεγνώσει. Αποσύρουμε, προσθέτουμε τον μαϊντανό και σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα ή μπολ, φροντίζοντας να βάλουμε λίγο από όλα σε κάθε μερίδα.

Συνοδεύουμε με ψωμί.

Πηγή: gastronomos.gr