

24 Μαΐου 2023

Ψάρουπα αγιορείτικη

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Υλικά :

1 κιλό ψάρια διάφορα για βραστά

2 κρεμμύδια

1 μάτσο σέλινο

4 καρότα

2 πράσινες πιπεριές
1 μάτσο άνηθο ψιλοκομμένο
4 πατάτες μέτριες
¼ φλιτζάνι λάδι
Αλάτι, πιπέρι
½ φλιτζάνι ρύζι

Εκτέλεση :

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια. Καθαρίζουμε τα λαχανικά. Βράζουμε σε 1.5 λίτρο νερό τα ψάρια μαζί με τα λαχανικά ολόκληρα, εκτός από τον άνηθο. Όταν βράσουν όλα καλά βγάζουμε τα λαχανικά και τα περνάμε από το μπλέντερ ή από τον μύλο των λαχανικών, εκτός μόνο από τις πιπεριές που τις πετάμε. Σουρώνουμε τα ψάρια, τα πετάμε και βάζουμε το καθαρό ζουμί σε μια κατσαρόλα. Ρίχνουμε μέσα επίσης το λάδι, τον άνηθο, αλάτι και τα πολτοποιημένα λαχανικά. Όταν πάρουν βράση όλα μαζί, ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε για 10 λεπτά. Το κατεβάζουμε και ρίχνουμε λεμόνι και πιπέρι.

Πηγή: monastiriaka.gr