
Prowansalska zupa rybna

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3278 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 1 godz. 20 min.

750 g białej ryby,

375 g pomidorow,

250 g kartofli,

60 g oliwek czarnych,

60 ml oliwy z oliwek,

1 mala cebula,

1 por,

2 zabki czosnku,

3 lyzki pasty pomidorowej,

1/2 lyzeczki bazylii,

1 lisc laurowy,

bouquet garni, sol,

1,5 l wywaru z ryby.

1. Przygotowac wywar z malych rybek lub glow, ogonow itp. i jarzyn. Po ugotowaniu wywar przetrzec przez sito.
2. Czosnek i cebule obrac, oplukac, drobno posiekac. Zielona czesc pora odciac, odrzucic. Biala czesc pora pokroic w plasterki, oplukac na sicie pod biezaca woda, osaczyc. Kartofle obrac, oplukac, pokroic w gruba kostke. Pomidory sparzyc wrzatkciem, obrac ze skorki, pokroic w kawalki. Z oliwek wyjac pestki.
3. Rybe pokroic w duza kostke, lekko posolic, wlozyc do miseczki.
4. W garnku rozgrzac oliwe, wrzucic czosnek, cebule i por. Dusic 5-10 min, uwazajac by sie nie przyrumienily. Dodac pomidory, bouquet garni, lisc laurowy, kartofle i paste pomidorowa. Wlac wywar, posolic, gotowac, az kartofle sie ugotuja.
5. Do zupy wlozyc kawalki ryby, oliwki i bazylie. Gotowac na malym ogniu 5 min. Nie mieszac, by ryba sie nie rozpadla.
6. Wyjac z zupy lisc laurowy i bouquet garni. Dopractic sola, od razu podawac.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 26 "Zupy", strona 22.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)

