

---

# Zupa benedyktynska z frutti di mare

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2791 razy.

Porcja dla 4 osob.    Czas przygotow. 1,5 godz.

700 g ryb morskich,  
300 g sprawionych i oczyszczonych kalmarow,  
150 g ugotowanych i obranych ze skorupki muli,  
3 cebule,  
1 mala ostra papryczka,  
400 g pomidorow,  
1 lyzka koncentratu pomidorowego,  
200 ml oliwy,  
300 ml bialego wytrawnego wina,  
4 kromki chleba,  
2 zabki drobno posiekanego czosnku,  
sol.

1. Ryby sprawic i oczyszcic. Z glow, pletw i ogonow ugotowac wywar (bez warzyw i przypraw). Z pozostalych czesci ryb usunac osci. Mieso i kalmary pokroic na male kawalki.
2. Cebule obrac i drobno posiekac. Papryczke umyc, wypestkowac i drobno posiekac. Pomidory sparzyc wrzatkciem, obrac, wypestkowac i pokroic w kostke.
3. W duzym rondlu rozgrzac 150 ml oliwy. Zrumienic na niej cebule, dodac papryczke, osolic i wymieszac. Dodac pomidory i koncentrat. Zasmazyc na silnym ogniu przez 6 min. Dolac wywar rybny, dodac kalmary i zagotowac sos.
4. W osobnym rondlu ulozyc na dne warstwe ryb. Zalac czescia sosu. Ulozyc kolejna warstwe ryb, zalac sosem itd.
5. Na koncu dodac mule, zalac winem, gotowac na wolnym ogniu 20 min, od czasu do czasu wstrzasajac rondlem. Nie mieszac.
6. Na reszcie oliwy zrumienic czosnek. Czosnek wyjac, a na tluszczu obsmayyc obrany ze skorki chleb, na jasnozloty kolor.
7. Zupe podawac z grzankami z chleba, bardzo goraca.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 3 "Kuchnia włoska", strona 28.

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

