
Zupa rybna (meksykańska)

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

Język: Polski

Odwiedzono: 4282 razy.

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

600 g filetów rybnych,

1 kg łobow rybich (z ryb morskich),

1 papryczka chilli,

3 pomidory,

1 cebula,

3 ząbki czosnku,

1 lodyga selera naciowego,

1 gałązka kolendry,

250 g kartoflo,

250 g marchewki,

2 łyżki oregano,

2 liście laurowe,

sol,

3 l wody.

1. Jarzyny obrać i opłukać. Cebule, czosnek i lodygi selera posiekać. Marchewkę pokroić w kostkę 1x1 cm, a kartofle w kostkę nieco większą (1,5x1,5 cm).

Pomidory sparzyć, zdjąć skorórkę i posiekać.

2. W dużym garnku rozgrzać 2 łyżki oleju i smażyć na nim 3 min czosnek, cebule i seler. Włożyć oczyszczone i umyte głowy ryb, gałązkę kolendry i liście laurowe. Wlać wodę, osolic i gotować na małym ogniu 30 min. Następnie głowy ryb wyjąć i wybrać z nich mięso. Wywar przecedzić przez sito i odstawić.

3. Chilli opiec, zdjąć skorórkę, przeciąć, usunąć nasiona, opłukać i zmiksować z 250 ml przecedzonego wywaru.

4. W dużym płaskim garnku rozgrzać łyżkę oleju, wlać zmiksowane chilli, dodać pomidory i gotować 4 min ciągle mieszając. Wlać pozostały wywar, włożyć kartofle, marchewkę i gotować 15-20 min. Gdy jarzyny będą miękkie, włożyć opłukane filety, dodać oregano, sol i pieprz. Gotować na średnim ogniu 15 min.

Sprawdzić, czy ryba jest ugotowana. Zdjąć zupę z ognia i włożyć mięso wyjęte z rybich głów.

5. Do każdego talerza włożyć 1 filet i zalać gorącą zupą. Można dodać marynowane chilli.

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