

8 Φεβρουαρίου 2014

## Παραδοσιακή πορτογαλική ψαρόσουπα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**ΥΛΙΚΑ**

- 2900 ml νερό
  - 1 μπακαλιάρο περίπου 1000 γρ. ( μπορούμε αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε λαβράκι ή πεσκανδρίτσα)
  - 220 γρ. γαρίδες
  - 1 φύλλο δάφνη
  - 75 ml. ελαιόλαδο
  - 4 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
  - 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
  - 1 καρότο καθαρισμένο και κομμένο σε ροδέλες
  - 2 πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κυβάκια
  - 4 ντομάτες ξεφλουδιμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια
  - 240 ml λευκό ξηρό κρασί
  - Αλάτι κατά βούληση
  - Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση
  - κόλιανδρο λίγα φύλλα ψιλοκομμένα
- 
- Χρόνος Προετοιμασίας
  - 60΄
  - Βαθμός Δυσκολίας
  - Εύκολη
  - Αριθμός ατόμων
  - 4 άτομα

Βάζουμε το ψάρι με το νερό, τις γαρίδες και το φύλλο δάφνης σε μια μεγάλη κατσαρόλα να βράσουν για περίπου μισή ώρα.

Στο μεταξύ βάζουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα το λάδι να κάψει σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι και τα καρότα και σωτάρουμε για 10 περίπου λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία. Φροντίζουμε να ανακατεύουμε τακτικά ώστε να μην κολλήσουν τα λαχανικά μας.

Προσθέτουμε τις πατάτες, τις ντομάτες και το κρασί και αφήνουμε τα υλικά να μαγειρευτούν για 10 λεπτά. Φροντίζουμε να ανακατεύουμε τακτικά.

Στραγγίζουμε το ψάρι και τις γαρίδες και τα κρατάμε σε μια πιατέλα στην άκρη. Παίρνουμε το ζωμό του ψαριού και τον προσθέτουμε στα λαχανικά που βράζουν. Δοκιμάζουμε αν χρειάζεται αλάτι και προσθέτουμε. Αφήνουμε τη σούπα να βράσει για 45 λεπτά περίπου.

Στο μεταξύ ξεκοκκαλίζουμε το ψάρι.

Αφαιρούμε το φύλλο δάφνης και χρησιμοποιώντας το μπλέντερ χειρός κάνουμε τη σούπα μας βελουτέ. Έπειτα προσθέτουμε το ψάρι, τις γαρίδες και τον κόλιανδρο. Μαγειρεύουμε για 10 λεπτά ακόμη και σερβίρουμε.

**Πηγή:** [cookbox.com.cy](http://cookbox.com.cy)