

Η τέλεια ψαρόσουπα

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



Συνταγή ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΚΟΥΣΤΟΥΔΗΣ

Υλικά

- 1 ροφός περίπου 500 γρ., καθαρισμένος από εντόσθια και λέπια
- 1 σκορπίνα περίπου
- 500 γρ., καθαρισμένη από εντόσθια και λέπια
- 12 μύδια, με τα κελύφη τους
- 12 μέτριες γαρίδες, καθαρισμένες, φρέσκες ή κατεψυγμένες (κρατάμε τα κεφάλια στην άκρη για τον ζωμό)

- 100 ml ελαιόλαδο
- 50 ml λευκό ξηρό κρασί
- 1 σκελίδα σκόρδου, καθαρισμένη
- 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, χοντροκομμένα
- το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 1 μέτριο πράσο, σε μέτριες ροδέλες
- 1 μέτρια πατάτα, καθαρισμένη, κομμένη στα τέσσερα
- 2 μέτρια κλωνάρια σέλερι, σε μέτριες ροδέλες
- 3 μέτρια καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε μέτριες ροδέλες
- 250 γρ. φινόκιο (μαραθόριζα), καθαρισμένο και κομμένο σε μέτριες φέτες
- 2 ντοματάκια ολόκληρα κονσέρβας, καλά στραγγισμένα
- 5-6 τρυφερά κλωνάρια μαϊντανού, χωρίς τα φύλλα
- 2-3 ίνες κρόκου Κοζάνης
- 1 τμχ. αστεροειδής γλυκάνισος
- 1/4 κουτ. γλυκού κόλιανδρος σε σκόνη
- 1/4 κουτ. γλυκού μαραθόσπορος, καλά κοπανισμένος
- 2 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό, τριμμένο
- 40-50 ml χυμός λεμονιού (ή όσο λεμόνι μάς αρέσει)
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 4

Προετοιμασία 50΄ Μαγείρεμα 1 ώρα + 10΄

Διαδικασία Σε μια βαθιά κατσαρόλα βάζουμε τα ψάρια, τα κεφάλια από τις γαρίδες και περίπου 2,5 λίτρα νερό. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά, ξαφρίζοντας όποτε χρειάζεται. Βγάζουμε τα ψάρια σε ένα σκεύος και σουρώνουμε τον ζωμό σε ένα μπολ. Ξεψαχνίζουμε τα ψάρια και τα αφήνουμε στην άκρη σε ένα μπολ.

Καθαρίζουμε την κατσαρόλα, ρίχνουμε το λάδι και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε όλα τα λαχανικά και τα σοτάρουμε για περίπου 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε το κρασί, αφήνουμε 2-3 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε τον ζωμό, τα μυρωδικά, τα μπαχαρικά, τον κρόκο Κοζάνης και αλατοπίπερο. Βράζουμε για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά όλα τα λαχανικά. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφαιρούμε τον αστεροειδή γλυκάνισο και αδειάζουμε σε δόσεις τη σούπα με τα λαχανικά στον κάδο του πολυκόφτη που διαθέτουμε και τη χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθεί και να γίνει λεία. Αν θέλουμε, για πιο βελούδινη υφή, την περνάμε και από ψιλό σουρωτήρι.

Παράλληλα, σε μια φαρδιά κατσαρόλα ρίχνουμε τα μύδια, τις γαρίδες, αλατοπίπερο, 80 ml νερό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 1-2 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν τα υγρά να κοχλάζουν. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και συνεχίζουμε το άχνισμα για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να αχνιστούν και να ανοίξουν τα μύδια (όσα δεν ανοίξουν τα πετάμε). Στραγγίζουμε.

Σερβίρουμε τη σούπα στα πιάτα και μοιράζουμε σε κάθε πιάτο τα ψάρια και τα θαλασσινά. Πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ρίχνουμε και λίγο χυμό λεμονιού και σερβίρουμε.

Στο ποτήρι μας Ο διεθνώς επίσημος οινικός συνοδός της ψαρόσουπας είναι ένα πολύ ξηρό ισπανικό Sherry fino ή Manzanilla, γεύση που πλησιάζουν αρκετά παλαιωμένα σαντορινιά Νυχτέρια. Μεγαλύτερη σημασία έχει η θερμοκρασία: όχι πολύ παγωμένα κρασιά με τις ζεστές σούπες! Δημιουργούν σοκ στον ουρανίσκο και στους γευστικούς κάλυκες!

Πηγή: gastronomos.gr