

ZUPPE E MINESTRE

## Zuppa di pesce

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **40 min**    COTTURA: **75 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

---



### INGREDIENTI

- 1
- 5 kg di pesce misto (molluschi  
cefalopodi  
pesce con polpa bianca  
crostacei)
- 1 cucchiaio abbondante di concentrato di  
pomodoro
- 4 spicchi di aglio
- 7-8 cucchiari di olio extravergine di oliva
- poco prezzemolo tritato
- mezzo peperoncino secco
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 500 g di salsa di pomodoro.

### PREPARAZIONE



**2** Pulite il pesce bianco.

Sgusciate a crudo i gamberi.

Aprite in padella le vongole.

Tagliate il calamaro a rondelle.



**3** In una casseruola mettete 2-3 cucchiai di olio con lo spicchio di aglio, unite le teste dei gamberi e fate rosolare a fiamma vivace un paio di minuti schiacciando le teste per far fuoriuscire tutti gli umori.

Sfumare con mezzo bicchiere di vino.

Unite acqua fino a coprire le teste dei gamberi.

Abbassate la fiamma e fate cuocere per 30 minuti coprendo la casseruola.

Filtrate i carapaci in una ciotola attraverso un colino a maglia fitta e cercate di prelevare tutto il liquido possibile schiacciando bene le teste.

In una padella mettete 2 cucchiaini di olio, unite le vongole, coprite e fatele aprire.

Filtrate l'acqua delle vongole ed unite il concentrato.



- 4 In una casseruola abbastanza grande fate soffriggere l'aglio con il prezzemolo ed il peperoncino nell'olio.



**5** Uniteci le teste dei pesci e fate rosolare a fiamma vivace.

Unite i calamari e fateli rosolare.

Sfumare con il vino rimasto.



**6** Unite il fumetto.



7 Unite la salsa.



**8** Coprite, abbassate la fiamma e fate cuocere per 20 minuti.



**9** Unite il pesce a polpa bianca salandoli.



**10** Coprite e fate cuocere per 10 minuto o fino a quando il pesce si presenta cotto ma morbido.



11 Quando mancano 4 minuti alla fine della cottura unite i gamberi e le vongole.



