

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di pesce | Bouillon Poisson

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Mauritius*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

- 1kg di pesce intero (pulito e squamato)
- 2 cipolle medie finemente tritate
- 1 scatola (450gr) di pomodori tritati finemente
- olio di arachidi per friggere i filetti di pesce
- 1 cucchiaino di zenzero schiacciato
- acqua calda come richiesto
- 1 cucchiaino di aglio fresco schiacciato
- 1 cucchiaino di timo tritato
- 1 cucchiaino di foglie di coriandolo tritate
- 3 fette di limone
- 3 foglie di curry
- sale e pepe a piacere.

PREPARAZIONE

1 Pulire il pesce e tagliarlo in porzioni. Salare e pepare a piacere. Friggere in abbondante olio i filetti di pesce e le teste di pesce fino a doratura. Rimuovere il tutto dalla casseruola e far riposare. Rimuovere tutto l'olio dalla casseruola, eccetto che per 3 cucchiaini. Scaldare l'olio fino a punto d'ebollizione. Aggiungere le cipolle tritate, il timo, 1 cucchiaino di foglie di coriandolo, foglie di curry, l'aglio e lo zenzero schiacciati. Mescolare e lasciar cuocere finché le cipolle diventino trasparenti. Aggiungere i pomodori finemente schiacciati. Miscelare bene e lasciar bollire per 15 minuti o finché la salsa sia cotta e omogenea. Aggiungere il sale e il pepe a piacere. Si può aggiungere dell'acqua calda per aggiustare la consistenza della salsa e per evitare che s'asciughi troppo. Aggiungere le teste di pesce e miscelare bene con la salsa. Coprire e lasciar sobbollire per 10 minuti. Aggiungere acqua calda sufficiente a ottenere una zuppa a vostro piacere. Aggiungere le fette di limone, coprire e lasciar sobbollire per 20 minuti. Assaggiare e aggiustare il sapore con sale e pepe a piacere. Aggiungere i filetti di pesce fritti e mescolare accuratamente la zuppa senza rompere il pesce. Sobbollire per 5 minuti. Rimuovere accuratamente i pezzi di pesce e disporli in un piatto fondo da portata. Versare la zuppa nel piatto e cospargere con foglie di coriandolo tritate. Servire su di un letto di riso e chutney di pomodoro e coriandolo.