

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di pesce alla verdure

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **50 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



La **zuppa di pesce alle verdure** è davvero saporita. Una ricetta che richiede magari un po' di tempo in più per la sua realizzazione ma che di certo vi darà una immensa soddisfazione. Un piatto a base di pesce che richiede un po' di tempo per la sua preparazione, ma di certo è un piatto che non passa inosservato. La zuppa di pesce con verdure è un gustoso piatto di mare, che deve i suoi natali alle persone meno abbienti. Questa zuppa infatti in origine era fatta sia con gli scarti di pesce, quelli meno pregiati e sia con le verdure da consumare. Ma come si sa, spesso da piatti poveri nascono ricette ricche di gusto e sapore. Noi l'abbiamo rielaborata in chiave moderna ma lasciando il gusto

della ricetta tradizionale e quindi di certo l'apprezzerete tanto. Servitela accompagnata da crostini croccanti di pane casareccio o del riso in bianco. Si discosta dalle classiche zuppe di pesce per la presenza di peperoni, asparagi e zucchine. Un piatto leggero e saporito. Se come noi amate il pesce vi invitiamo a provare anche il [brodetto di seppie](#).

INGREDIENTI

SEPPIOLINE 200 gr
SEPIE grandi - 2
MOSCARDINI 200 gr
GAMBERONI 4
SCAMPI 4
COZZE 200 gr
VONGOLE 200 gr
ZUCCHINE 100 gr
ASPARAGI 4
PEPERONI 2
POMODORI CILIEGINI 100 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
CIPOLLE ½
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Lavate tutto il pesce e fate soffriggere con dell'olio caldo in una casseruola dai bordi bassi della cipolla e l'aglio tritati.

Aggiungete i pomodorini tagliati a metà salate in giusta dose e lasciate cuocere per 15 minuti a fiamma dolce.

Con le cartilagini dei cefalopodi e i gusci dei gamberoni realizzate un fumetto di pesce.



2 Quando la salsa di pomodoro è pronta iniziamo ad aggiungere il pesce, iniziando dalla seppia grande tagliata a pezzi, poi i moscardini e poi le sepioline, lasciate cuocere il tutto a fiamma dolce per mezz'ora aggiungendo di tanto in tanto un mestolo di fumetto di pesce filtrato, se si dovesse asciugare troppo.





3 A 5 minuti dalla fine della cottura aggiungete i gamberoni e gli scampi.

A parte in una padella soffriggete la rimanente cipolla con l'olio, aggiungete le verdure tagliate a dadini, un paio di mestoli di fumetto di pesce; regolate di sale e pepe.



4 Lasciate cuocere per 10 minuti a fiamma dolce.

Servite la zuppa di pesce con i crostini di pane, le verdure e una spruzzata di pepe macinato fresco.

CONSIGLIO

Non trovo il broccolo romani, con cosa posso sostituirlo?

Puoi tranquillamente sostituirlo con broccoli baresi o qualche cima di cavolfiore.

Posso consumarla il giorno dopo?

Si conserva al massimo per 24 ore in frigorifero in un contenitore ermetico.

È un piatto dietetico?

In realtà sì, il pesce ha poche calorie così come le verdure. Non eccedere con il pane o i crostini per accompagnare e puoi tranquillamente usarlo per il pranzo.