

ZUPPE E MINESTRE

Pentolata

LUOGO: Europa / Grecia

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



INGREDIENTI

1kg di diversi pesci di scoglio per bollito
(pesce persico
pesce cappone etc.)
1 tazza con diversi frutti di mare (cozze
cape sante
ostriche)
2 carote
2 pomodori maturi
1 rametto di sedano tritato
1 cipolla
1/2 tazza di olio
succo di limone
sale
pepe

PREPARAZIONE

1 Pulite i pesci e lavateli bene. Tagliate la cipolla, i pomodori e le carote a fettine. Mettete gli

ortaggi e i pesci nella casseruola con l'olio e fateli rosolare. In seguito aggiungete acqua fino a ricoprire quasi tutti gli ingredienti e fate bollire a fuoco basso per 1 ora circa. Colate il brodo e macinate i pesci e gli ortaggi (dopo aver tolto le parti più dure). Rimetteteli nel brodo e aggiungete i frutti di mare. Lasciate bollire tutto insieme per 20-30 minuti aggiungendo sale e pepe. Servite con succo di limone.