

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di pesce senza spine

di: *Luca*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    COSTO: **basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



La **zuppa di pesce senza spine** è un'ottima alternativa se amate i piatti di mare ma non apprezzate le spine e lische fastidiose! Questa preparazione delizierà i vostri palati e vi farà fare un vero viaggio verso isole lontane. Vi sembrerà di stare su una terrazza in riva al mare, e se ci sono amici e parenti divertenti ancora meglio! Si tratta di un piatto non velocissimo forse, ma non esageratamente elaborato. Di zuppa di pesce ce ne sono tantissime, questa che vi diamo è favolosa per la presenza massiccia di crostacei che si sa piacciono sempre molto a tutti. La zuppa di pesce nasce come piatto povero, o di necessità, sui pescherecci. Il pesce meno nobile, meno appetibile

da mettere sui banchi in vendita, veniva usato per fare sughi e zuppe. Questa versione che proponiamo è più facile e semplice da mangiare perchè non ha le spine. Ma mantiene il senso originale della zuppa di pesce ovvero si usano i pesci di meno pregio accompagnati dai totani e dalle cicale. Ma se vi piacciono tutti i tipi di pesce provatela anche nella versione [classica](#)!

## INGREDIENTI

TOTANO 1 kg  
CICALE DI MARE 500 gr  
PESCE MISTO da zuppa - 400 gr  
CODE DI MAZZANCOLLE 400 gr  
PASSATA DI POMODORO 100 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiari da tavola  
SPICCHIO DI AGLIO 3 spicchi  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
ALLORO 1 foglia  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
PANE  
SALE  
PANE A FETTE abbrustolito per servire -

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la zuppa di pesce senza spine iniziate preparando il brodo di pesce. Prendete i pesci misti e metteteli in una pentola con circa 1,5 l di acqua unite l'alloro ed un pò di sale senza esagerare, potrete regolare di sale al termine della ricetta. Portate a bollore e lasciate sobbollire il tutto per almeno 20 minuti, schiumando di tanto in tanto.
- 2 Intanto pulite i calamari dalle interiora e rimuovete il gladio, tagliateli quindi ad anelli piuttosto spessi e conservate i ciuffi. Soffriggete in una casseruola abbastanza capiente da contenere la zuppa l'aglio, il peperoncino ed il prezzemolo tritati unite i calamari e lasciate rosolare brevemente. Aggiungete la passata di pomodoro e portate avanti la cottura a fuoco basso aggiungendo gradualmente il brodo di pesce fino a che i molluschi

risultino teneri; circa 30- 40 minuti.

- 3 Intanto mettete ad abbrustolire delle fette di pane in forno e, se piace, strofinatele con dell'aglio.
- 4 Trascorso il tempo di cottura unite le cicale di mare e proseguite la cottura per una decina di minuti. In ultimo unite alla zuppa, le code di mazzancolle eviscerate, che dovranno cuocere pochi istanti.
- 5 Servite la zuppa accompagnata dalle fette di pane abbrustolito e una spolverata di prezzemolo tritato.

## CONSIGLIO