



Μια διαφορετική για τα ελληνικά δεδομένα ψαρόσουπα με πρωταγωνιστή το σολομό. Η συνταγή είναι βασισμένη σε παραδοσιακή φινλανδέζικη σούπα με πράσα, σολομό και πατάτες. Εδώ την έχω εμπλουτίσει λίγο και με άλλα λαχανικά και έχω περιορίσει τη χρήση της κρέμας γάλακτος σε σχέση με την αρχική συνταγή. Δοκιμάστε να φτιάξετε αυτή την ψαρόσουπα. Είναι πολύ εύκολη, διαφορετική και πεντανόστιμη!

Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. φρέσκο σολομό φιλέτο

2 μεγάλα πράσα σε ροδέλες

1 μεγάλο κρεμμύδι σε φέτες ή χοντροκομμένο

1 καρότο σε ροδέλες κομμένες στη μέση

2 μικρά κολοκύθια κομμένα

4-5 κλαράκια σέλινό

Μισό ματσάκι ψιλοκομμένο άνηθο

1 λίτρο νερό ή ζωμό λαχανικών

1 μεγάλη πατάτα σε κύβους

Αλάτι και πιπέρι

250 γρ. κρέμα γάλακτος με χαμηλά λιπαρά

1 κομμάτι τζίντζερ 2 εκ. περίπου ψιλοκομμένο



Ετοιμάζουμε τα λαχανικά μας. Κόβουμε τα πράσα σε ροδέλες, το κρεμμύδι χοντροκομμένο ή σε φέτες, το τζίντζερ σε κομματάκια, την πατάτα σε κομμάτια 2,5-3 εκ., τα κολοκύθια και το καρότο.

Σε κατσαρόλα βάζουμε τη μαργαρίνη ή το βούτυρο να λιώσει και προσθέτουμε 1 κουταλιά ελαιόλαδο. Σωτάρουμε τα πράσα και το κρεμμύδι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τα καρότα, τα κολοκύθια, το τζίντζερ, το σέλινο χοντροκομμένο και την πατάτα. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζουμε τα λαχανικά με 1 λίτρο ζεστό νερό ή ζωμό λαχανικών και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά, περίπου 25 λεπτά.

Με ένα ραβδομπλέντερ πολτοποιούμε ελαφρά τη σούπα, ένα μικρό της μέρος για να έχουμε μια πιο κρεμώδη υφή, όχι όλη την ποσότητα όμως, να βρίσκουμε και τα λαχανικά στο πιάτο μας.

Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος και αφήνουμε να πάρει μια βράση.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το σολομό κομμένο σε τετράγωνα κομμάτια 2,5-3 εκ. και μαγειρεύουμε το πολύ για 5 λεπτά ακόμη. Ο σολομός μαγειρεύεται πολύ γρήγορα. Μην τον παραβράσετε για να παραμείνει τρυφερός!

Σερβίρουμε με μπόλικο ψιλοκομμένο άνηθο και αν θέλουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι.-

Καλή απόλαυση!

- 1 Ετοιμάζουμε τα λαχανικά μας. Κόβουμε τα πράσα σε ροδέλες, το κρεμμύδι χοντροκομμένο ή σε φέτες, το τζίντζερ σε κομματάκια, την πατάτα σε κομμάτια 2,5-3 εκ., τα κολοκύθια και το καρότο.
- 2 Σε κατσαρόλα βάζουμε τη μαργαρίνη ή το βούτυρο να λιώσει και προσθέτουμε 1 κουταλιά ελαιόλαδο. Σωτάrouμε τα πράσα και το κρεμμύδι να μαλακώσουν.
- 3 Προσθέτουμε τα καρότα, τα κολοκύθια, το τζίντζερ, το σέλινο χοντροκομμένο και την πατάτα. Σκεπάζουμε τα λαχανικά με 1 λίτρο ζεστό νερό ή ζωμό λαχανικών και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά, περίπου 25 λεπτά.
- 4 Με ένα ραβδομπλέντερ πολτοποιούμε ελαφρά τη σούπα, ένα μικρό της μέρος για να έχουμε μια πιο κρεμώδη υφή, όχι όλη την ποσότητα όμως, να βρίσκουμε και τα λαχανικά στο πιάτο μας.
- 5 Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος.
- 6 Στη συνέχεια προσθέτουμε το σολομό κομμένο σε τετράγωνα κομμάτια 2,5-3 εκ. και μαγειρεύουμε το πολύ για 5 λεπτά ακόμη. Ο σολομός μαγειρεύεται πολύ γρήγορα. Μην τον παραβράσετε για να παραμείνει τρυφερός!
- 7 Σερβίrouμε με μπόλικο φιλοκομμένο άνθηθo.- Καλή απόλαυση!



