

Συνταγή για πεντανόστιμη ψαρόσουπα. Εδώ χρησιμοποιώ κοκκινόψαρα αλλά γίνεται και με άλλα ψάρια. Τα λαχανικά παντρεύονται με τη νοστιμιά του ψαριού και ο συνδυασμός μας δίνει μια υπέροχη σούπα! Μπορείτε αν θέλετε και να την αυγοκόψετε.

Τι θα χρειαστείτε

1 κιλό κοκκινόψαρα

1 μεγάλο κρεμμύδι σε φέτες

1 μεγάλη πατάτα σε κυβάκια

1 μεγάλο καρότο σε ροδέλες

1 κολοκύθι σε ζαράκια

4-5 κλαράκια σέλινο

50-60 γρ. ρύζι γλασέ (2-3 χουφτίτσες)

1,5 λίτρο νερό

Αλάτι και πιπέρι

6-7 κ.σ. ελαιόλαδο

Χυμό από ένα λεμόνι

Ψαρόσουπα παραδοσιακή χωρίς αυγολέμονο

Εκτέλεση συνταγής

Καθαρίζουμε αν χρειάζεται τα ψάρια από τα λέπια μέσα σε λεκάνη με νερό. Κόβουμε την πατάτα σε κυβάκια, το κρεμμύδι σε φέτες, το καρότο σε ροδέλες και το κολοκύθι σε κυβάκια.

Βάζουμε τα ψάρια στο νερό να βράσουν, περίπου 25 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμα τα αφαιρούμε με προσοχή να μη διαλυθούν και τα βάζουμε σε ένα πιάτο. Τα σκεπάζουμε με μεμβράνη να μη στεγνώσουν.

Σουρώνουμε το ψαρόζουμο. Πλένουμε την κατσαρόλα, την ξαναβάζουμε στη φωτιά και επιστρέφουμε το ζωμό. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και τα λαχανικά. Βάζουμε τη μισή ποσότητα ελαιόλαδου και το ρύζι. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά άλλα 25 λεπτά περίπου, να μαλακώσουν τα λαχανικά και το ρύζι. Προς το τέλος προσθέτουμε το σέλινο χοντροκομμένο και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Αν θέλουμε με ένα ραβδομπλέντερ πολτοποιούμε πολύ ελαφρά μέρος της σούπας, για να έχει μια πιο χυλωμένη υφή.

Τέλος προσθέτουμε και το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε.

Μπορείτε αν θέλετε να ετοιμάσετε και ένα ελαφρύ αυγολέμονο με ένα, το πολύ δύο αυγά, και να την αυγοκόψετε.

Ξεκοκαλίζουμε τα ψάρια.

Σερβίρουμε τη σούπα με κομμάτια ψαριών και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Για το υπόλοιπο ψάρι μπορούμε να ετοιμάσουμε λαδολέμονο ή να το συνοδεύσουμε με μαγιονέζα.

Καλή όρεξη!

Ψαρόσουπα παραδοσιακή χωρίς αυγολέμονο

Βήμα προς Βήμα

- 1 Βάζουμε τα ψάρια στο νερό να βράσουν, περίπου 25-λεπτά. Μόλις είναι έτοιμα τα αφαιρούμε με προσοχή να μη διαλυθούν και τα βάζουμε σε ένα πιάτο. Τα σκεπάζουμε με μεμβράνη να μη στεγνώσουν.
- 2 Σουρώνουμε το ψαρόζουμο. Πλένουμε την κατσαρόλα, την ξαναβάζουμε στη φωτιά και επιστρέφουμε το ζωμό.
- 3 Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και τα λαχανικά. Βάζουμε τη μισή ποσότητα ελαιόλαδου και το ρύζι. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά άλλα 25 λεπτά περίπου, να μαλακώσουν τα λαχανικά και το ρύζι.
- 4 Προς το τέλος προσθέτουμε το σέλινο χοντροκομμένο και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
- 5 Τέλος προσθέτουμε και το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε.
- 6 Αν θέλουμε με ένα ραβδομπλέντερ πολτοποιούμε πολύ ελαφρά μέρος της σούπας, για να έχει μια πιο χυλωμένη υφή.
- 7 Ξεκοκαλίζουμε τα ψάρια.

- 8 Σερβίρουμε τη σούπα με κομμάτια ψαριών και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Για το υπόλοιπο ψάρι μπορούμε να ετοιμάσουμε λαδολέμονο ή να το συνοδεύσουμε με μαγιονέζα. Καλή όρεξη!