

Sopa de Pescado

Esta es una sopa reconstituyente para esos días fríos que apetece un plato de caliente, puede ser aún más completa si se le añaden unos fideos integrales “claritos” siempre que tu nutricionista te lo recomiende.

INGREDIENTES:

- 1 Trocito de puerro
- 1 Zanahoria mediana
- 1 Tomate pequeño
- 400ml Fumet (caldo de pescado)
- 150g Pescado y marisco variado (merluza, rape, emperador, gambas, almejas...)
- 1 Cucharada de aceite
- Opcional: 2 gotitas de anís seco, apio o anís estrellado.

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar y rallar la zanahoria y el tomate.
2. Cortar lo más fino posible el puerro.
3. Poner al fuego el puerro, la zanahoria rallada y el tomate con una cucharada de aceite, cocinar a fuego lento tapado hasta que el tomate esté hecho.
4. Agregar el fumet a la olla y llevar a ebullición. Triturar.
5. Adicionar el pescado a trocitos, el marisco y moluscos. Hervir dos minutos y servir.
6. Para darle un toque especial, se le puede añadir un par de gotas de anís seco al plato ya servido (nunca llevar a ebullición la sopa junto con el anís) y decorar con una ramita de apio o anís estrellado)