

[συνταγές / ψάρι](#)

Ισπανική Ψαρόσουπα



-
- 10 λεπτά προετοιμασία και 30 λεπτά μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη

Βαθμός Δυσκολίας

- 4

Μερίδα/ες

Σε όλη τη Μεσόγειο η κάθε χώρα έχει τη δικιά της εκδοχή ψαρόσουπας. Οι Έλληνες την κακαβιά, οι Γάλλοι τη μπουγιαμπέσα, οι Ιταλοί την cacciucco και οι Ισπανοί τη ζαρζουέλα. Η συνταγή που παρουσιάζουμε εδώ είναι νόστιμη και υγιεινή. Συνδυάζει τις πατάτες με το λευκό ψάρι, ενώ οι νότες της πάπρικας, της ντομάτας και της ρίγανης προσδίδουν στο πιάτο άρωμα από Ισπανία.

Συστατικά

Αρωματική

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 500 γρ. πατάτες, κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1-2 κ.γλ. καυτερή πάπρικα Ήλιος
- 1/2 κ.γλ. μπούκοβο γλυκό Ήλιος
- 1 κ.γλ. ρίγανη Ήλιος
- 400 γρ. τριμμένη ντομάτα ή ντομάτα κονκασέ
- 100 ml νερό
- 1 κύβος λαχανικών
- 200 γρ. μεγάλες γαρίδες, χωρίς κέλυφος
- 600 γρ. φιλέτο λευκού ψαριού, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια
- Ροζ πιπέρι Ήλιος
- Ψιλοκομμένος μαϊντανός

Εκτέλεση

1.

Σε μεγάλη κατσαρόλα, βάζουμε να ζεσταθεί το μισό λάδι. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το αφήνουμε να μαλακώσει για περίπου 4 λεπτά. Μόλις το κρεμμύδι μαλακώσει, ρίχνουμε και το υπόλοιπο λάδι και προσθέτουμε τις πατάτες, την καυτερή πάπρικα, το γλυκό μπούκοβο και τη ρίγανη. Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 2 λεπτά.

2.

Προσθέτουμε την ντομάτα, το νερό και τον κύβο. Προσθέτουμε λίγο φρεσκοτριμμένο ροζ πιπέρι και μαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά μέχρι να ετοιμαστούν οι πατάτες. Βάζουμε στη σάλτσα με τις πατάτες τις γαρίδες και τις βυθίζουμε μαλακά με ένα κουτάλι. Τοποθετούμε απαλά πάνω στη σάλτσα τα κομμάτια από το φιλέτο ψαριού. Κλείνουμε το καπάκι της κατσαρόλας και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας πολύ μαλακά μόνο μια φορά. Μόλις μαγειρευτεί το ψάρι, απομακρύνουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Σερβίρουμε σε πιάτα και πασπαλίζουμε το κάθε πιάτο με ψιλοκομμένο μαϊντανό. Συνοδεύουμε με φρυγανισμένο ψωμί και με ένα ποτήρι κρασί.

Σχετικά προϊόντα

[Πάπρικα](#)



Πάπρικα είναι η πολύ έντονη κόκκινη σκόνη από γλυκιές και καυτερές αποξηραμένες πιπεριές. Η γεύση είναι πολύ ηπιότερη από το πιπέρι καγιέν με χαρακτηριστική γλυκύτητα, και είναι ένα από τα αγαπημένα συστατικά της Ευρωπαϊκής κουζίνας. Ουγγρικής ή Ισπανικής προέλευσης, καυτερή ή γλυκιά, καπνιστή ή μη, ...

[...περισσότερα](#)

Μπούκοβο



Το μπούκοβο είναι αποξηραμένες και θρυμματισμένες κόκκινες πιπεριές (γλυκιές ή καυτερές) και δεν είναι από ένα είδος τσίλι, αλλά από διάφορους συνδυασμούς ancho, καμπάνα, πιπέρι καγιέν και άλλα είδη κόκκινης πιπεριάς.

[...περισσότερα](#)

Ροζ πιπέρι



Το Ροζ πιπέρι δεν είναι ένα αληθινό πιπέρι (είδους Piper), αλλά είναι τα ώριμα μούρα από το δέντρο της Βραζιλίας πιπέρι. Δεδομένου ότι είναι το ίδιο σχήμα και μέγεθος με αληθινό πιπέρι, διατίθενται στο εμπόριο με την ονομασία “ροζ πιπεριού”.

[...περισσότερα](#)

Ρίγανη



Η Ρίγανη είναι ένα σημαντικό βότανο για την Ελληνική και Μεξικάνικη κουζίνα. Η Ελληνική/Μεσογειακή ρίγανη είναι τελείως διαφορετικό είδος από την Μεξικανική. Χρησιμοποιείται για τη γεύση των φύλλων της, τα οποία μπορεί να είναι πιο γευστικά όταν ξηραίνονται από ότι φρέσκα. Έχει μια αρωματική, ...

[...περισσότερα](#)