Zupa rybna z owocami morza

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy
Czas przygotowania: 10 min
Liczba porcji: 4
Czas gotowania: 25 min

Użyte akcesoria :

- nóż
- naczynie do gotowania na parze

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować produkty: filety z ryby umyć, pokroić na kawałki ok 2-3 cm, umieścić w pojemniku do gotowania na parze, lekko posolić i posypać pieprzem. Małże starannie umyć pod bieżącą wodą. Krewetki rozmrozić. Cebulę obrać, pokroić na mniejsze kawałki (na 4 części). Czosnek i imbir obrać, z papryczki chilli usunąć nasiona.

Krok 2 - W naczyniu miksującym umieścić nóż, włożyć cebulę, czosnek, imbir i chilli. Zamknąć pokrywą dzbanka, posiekać warzywa – czas 7 sekund, prędkość 6.

Krok 3 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatki zebrać cebulę, czosnek i imbir ze ścianek naczynia. Dodać olej, zamknąć pokrywę i otworzyć zaślepkę. Poddusić warzywa – temperatura 120˚C, czas 4 min, prędkość 1.

Krok 4 - Do naczynia wlać wywar, dodać pomidory, pastę curry i pozostałe przyprawy. Na naczyniu umieścić pojemnik do gotowania na parze z rybą. Gotować– temperatura 105˚C, czas 15 min, prędkość 1

Krok 5 - Otworzyć naczynie, do zupy dodać mleko kokosowe. Na naczyniu ponownie umieścić pojemnik do gotowania na parze z rybą. Gotować dalej– temperatura 105˚C, czas 10 min, prędkość 1.

Krok 6 - Zdjąć pojemnik z rybą, do zupy dodać krewetki i małże. Zamknąć pokrywą dzbanka, gotować - temperatura 100˚C, czas 5 min, prędkość 1, obroty wsteczne.

Krok 7 - Do miseczek wyłożyć kawałki ryby, wlać zupę posypać posiekaną natką pietruszki.

Wskazówki :

Zamiast świeżej pietruszki można użyć natki kolendry.

Zamiast małży i krewetek można użyć gotowej, mrożonej mieszanki owoców morza. Należy wówczas wydłużyć czas gotowania do ok. 10 min.