



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Zupa z łososia

Czas przygotowania: 1 godzina


Liczba porcji: ponad 2300 ml zupy

W 100 ml zupy:

Wartość energetyczna	124 kcal
Węglowodany	7 g
- W tym cukry	2 g
Białko	6 g
Tłuszcze	8 g

Składniki

<input type="radio"/> świeży łosoś bez skóry - filet bez ości	500 g
<input type="radio"/> ziemniaki - najlepiej młode	400 g
<input type="radio"/> marchew	2 sztuki - 240 g
<input type="radio"/> por	1 sztuka - 250 g
<input type="radio"/> woda lub bulion warzywny	600 ml
<input type="radio"/> serek mascarpone	200 g
<input type="radio"/> masło klarowane lub oliwa	30 g
<input type="radio"/> świeży koperek - posiekany	dwie garście
<input type="radio"/> sól i oregano	po 1 łyżeczce
<input type="radio"/> pieprz świeżo mielony	pół płaskiej łyżeczki
<input type="radio"/> sok z limonki - świeżo wyciśnięty	2 łyżki lub więcej

 Ukryj zdjęcia

Zupa z łososia

▼ Krok 1: Duś pora i marchew

Do garnka w którym planujesz gotować zupę, wlej dwie łyżki oliwy oraz dodaj dwie łyżki masła klarowanego (łącznie około 30 gramów). Na nagrzaną tłuszcz wyłóż obranego i pokrojonego w cienkie krążki pora (bez obu końców) oraz obrane i pokrojone w plasterki marchewki. Całość podsmażaj/duś w garnku pod przykrywką, na niższej mocy palnika przez około 20 minut.

Porada: Pora można w ostateczności zamienić na cebulę np. dymkę lub cukrową.

▼ Krok 2: Dodaj wodę i ziemniaki

Po tym czasie do garnka wlej około 600 ml gorącej wody albo domowego bulionu warzywnego, który nie był wcześniej mocno przyprawiony. Dodaj również około 400 g pokrojonych w mniejsze kawałki ziemniaków. Wiosną polecam młode ziemniaki, których nie trzeba obierać ze skórki. Garnek ponownie przykryj przykrywką i gotuj zupę do miękkości ziemniaków, czyli około 20 minut.

▼ Krok 3: Dodaj łososia i przyprawy

Następnym krokiem jest dodanie do zupy około 500 g pokrojonego w kostkę świeżego łososia. Najlepiej, jeśli to będzie filet bez skóry i ości. Dodaj także przyprawy: pół płaskiej łyżeczki świeżo mielonego pieprzu oraz po jednej łyżeczce soli i oregano. Jeśli Twój bulion warzywny był już wcześniej doprawiany, możesz na początek dodać mniej soli. Zamieszaj zupę, przykryj ją i gotuj przez około 5–6 minut, aż łosoś będzie gotowy.

▼ Krok 4: Zakończ serkiem i koperkiem

Na samym końcu do zupy dodaj około 200 g serka mascarpone oraz dwie garście świeżo posiekanego koperku. Dorzuć również około 2 łyżki (lub więcej) świeżo wyciśniętego soku z limonki lub cytryny. Nie używaj żadnych kwasków cytrynowych ani skondensowanych soków z cytryny czy limonki z butelki. Ma to być świeżo wyciśnięty sok. Zupę delikatnie, ale dokładnie wymieszaj, tylko zagotuj i zdejmij z palnika. Sprawdź jej smak i w razie potrzeby dodaj na przykład więcej soli lub pieprzu. A może zdecydujesz się na więcej soku z cytryny..

Porada: Zamiast serka mascarpone do zupy można też wlać około 200 ml śmietanki kremówki 30%.

▼ Krok 5: Podawaj tak jak lubisz

Gotową zupę z łososiem podawaj od razu, na przykład z pieczywem. Świetnie smakuje jeszcze doprawiona na talerzu dodatkowymi plasterkami limonki. Można też oprószyć porcję świeżo mielonym pieprzem, dodać więcej koperku.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania