

Libreta: Sopas y Cremas

Creado: 26/03/2018 21:24

Actualizado:

27/03/2018 10:12

URLOrigen: <http://www.tranbel.com/fum%c3%a9-de-pescado.html>

Fumé de pescado

INGREDIENTES

Pescado de roca en general o Cabeza de merluza o rape
Mejillones
Aceite de oliva
Sal
Cebolla
Hortalizas diversas de temporada
Tomillo
Laurel

PREPARACIÓN

Preparamos todas las hortalizas: Las que se tienen que pelar como la zanahoria y la cebolla, se pela, y las que se tienen que limpiar, como el apio, el puerro y el nabo.

Luego se cortan, la cebolla y resto de las hortalizas

Rehogamos las verduras, las hortalizas y las hierbas aromáticas (tomillo y laurel), utilizando un pequeño chorro de aceite. Seguiremos rehogando, hasta que la cebolla esté bien dorada, y la zanahoria esté un poco reblandecida.

Cuando las verduras ya están rehogadas, entonces añadimos la cabeza de rape y los mejillones, y ... si el pescado de roca nos ha salido bien de precio en el mercado, pues también lo ponemos, ya que no es necesario gastarse un dineral absurdamente, en unos productos que en este caso no marcan ninguna diferencia en especial.

Por último cubrimos con agua, y ponemos a hervir.

Contamos de 20 a 25 minutos desde el momento que empieza a hervir, no llegando nunca a sobrepasar los 30 minutos, debido a que a partir de ese tiempo el pescado empieza a soltar amoníaco, que es muy perjudicial para la salud.

Cuando ha terminado el tiempo de cocción, se rectifica el punto de sal.