

Libreta: Sopas y Cremas
Creado: 26/03/2018 21:27
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/sopa-bullabesa.html>

Sopa bullabesa

INGREDIENTES

200 gr de lenguado limpio
200 gr. de rape limpio
200 gr. de salmón limpio
8 almejas
Un bogavante de 300 gr.
4 langostinos
4 nécoras
1 cebolla
3 tomates
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
1 zanahoria
1 calabacín
Unos hilos de azafrán
20 granos de pimienta negra
Una cucharada de pimentón dulce
2 rodajas de pan tostado
Aceite
Sal

Para el caldo:

1 kilo de cabezas de pescado (rape, merluza, lenguado..)
1 puerro
1 cebolla
Un poco de hinojo
2 ramitas de estragón
Agua
Sal

PREPARACIÓN

Pon en una cazuela grande abundante agua con sal e introduce las cabezas, la cebolla, el hinojo y el estragón.

Cuece a fuego lento durante 20-30 minutos hasta conseguir un buen fondo de pescado. Cuélalo y resérvalo.

Pica los tomates pelados, la cebolla, 2 ajos y pon a pochar en otra cazuela. Sazona. Cuando esté dorado incorpora el azafrán, la pimienta negra, el pimentón y el caldo. Deja cocer 10-15 minutos y tritura.

Incorpora las nécoras, los langostinos, las almejas. Corta la zanahoria y el calabacín en juliana fina e incorpóralos. Filetea los pescados, sazónalos e incorpóralos. Deja cocer unos minutos para que se mezclen los sabores. Corta el bogavante por la mitad y hazlo a la plancha. Mételo en la sopa y pasa todo a la sopera.

Unta las rebanadas de pan tostado con ajo, coloca sobre la sopa y sirve.