

VELLUTATA AI FRUTTI DI MARE

Ingredienti

- farina (25g)
- un dado da brodo
- un aglio
- sale
- mezzo limone
- mezza cipolla
- burro (60g)
- prezzemolo
- scampi (250g)
- peperoni (100g)
- alloro (una foglia)
- cozze con guscio (200g)
- timo
- polpa di granchio (150g)
- tabasco
- salsa Worcestershire
- pepe nero
- pomodori San Marzano (300g)

Come si prepara

Sciogliere in una casseruola il burro a fuoco moderato, aggiungere mezza cipolla, mezzo peperone verde e mezzo spicchio d'aglio, tritati finemente e stufarli per 5 minuti.

Aggiungere la farina a cascata, lasciando la casseruola sul fuoco e mescolando continuamente per 2 minuti.

Diluire con il brodo, ottenuto con un dado sciolto in un litro di acqua, aggiungere i pomodori maturi tritati, 3 ciuffetti di prezzemolo, 1 foglia d'alloro, 1 pizzico di timo, sale e pepe.

Far bollire per 30 minuti a fuoco lento. Aggiungere gli scampi crudi sgusciati, la polpa di granchio e le cozze sgusciate e cuocere per altri 8 minuti.

Condire con il succo di mezzo limone, 2 gocce di salsa worchestershire e 2 gocce di tabasco. Servire caldo.





Difficoltà: 3

Tempo: 60

Tags

pesce, molluschi, light, vegetariana, zuppe, vellutate, minestre, Vellutata ai frutti di mare