

Zuppa di Pesce alla Provenzale

TEMPO PREPARAZIONE 10 MINUTI

TEMPO COTTURA 20 MINUTI

PORZIONI 3 PERSONE

INGREDIENTI

1 cipolla
2 spicchi di aglio (io non l'ho messo)
1 mazzetto di prezzemolo
3 cucchiaini di scorza d'arancia grattugiata o in polvere
pepe nero in polvere (a proprio piacimento)
chiodi di garofano 1 cucchiaino
noce moscata 2 grattugiate
zafferano 1 cucchiaino (io non l'ho messo)
4 bicchieri di acqua
500 g di nasello (io surgelato)
olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini
sale grosso 1 presa

PREPARAZIONE

Tagliate la cipolla in pezzi non troppo grandi o piccoli, diciamo una media misura

Se usate l'aglio eliminate l'anima centrale

Fate soffriggere in un cucchiaio di olio la cipolla e l'aglio, che toglierete una volta che la cipolla sarà morbida.

Nel frattempo lavate il prezzemolo e tritatelo.

Tagliate a tocchetti il pesce e mettetelo in una pentola con l'acqua fredda

Aggiungete: cipolla, metà del prezzemolo, 1 cucchiaio di scorza di arancia, il pepe, i chiodi di garofano, la noce moscata, lo zafferano e il sale.

Fate cuocere circa 15/ minuti (dipende dal pesce e dalla pezzatura)

Una volta cotto fuori dal fuoco aggiungete il prezzemolo e scorza d'arancia restanti e condite con un cucchiaio di olio.

NOTE Io ho usato la scorza d'arancia in polvere della marca Biovegan nel caso la cercaste. La quantità di spezie è molto indicativa regolatevi sempre secondo il vostro gusto, potete aggiungerle anche a zuppa cotta così vi regolate meglio. Ricordatevi di eliminare i chiodi di garofano prima di servire.