

Γιώργος Λεμπέσης

ΨΑΡΟΣΟΥΠΙΤΣΑ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Ψαρομαγειρεύουμε με τον βεφ Λευτέρη Λαζάρου!

Ταβέρνα

Αχνιστό
στρείδι

Σούπα με πεσκανδρίτσα και λαχανικά

Υλικά (για 4 μερίδες)

- 1 κιλό ακέφαλη πεσκανδρίτσα, κομμένη στη μέση ή στα τρία
- 1 λίτρο ζωμό ψαριού
- 300 γρ. σέλινο, καθαρισμένο και ολόκληρο
- 100 ml ελαιόλαδο
- 100 γρ. καρότα, χοντροκομμένα
- 130 γρ. πατάτες, καθαρισμένες και χοντροκομμένες
- 150 γρ. κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 200 γρ. πράσα, καθαρισμένα και χοντροκομμένα
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα, καθαρισμένα και χοντροκομμένα
- 100 ml λευκό κρασί
- 1 κουταλιά αλάτι
- ½ κουταλιά λευκό πιπέρι
- 50 ml χυμό λεμονιού



Εκτέλεση

- Σε κατσαρόλα βράζουμε λίγο νερό και προσθέτουμε το σέλινο. Κλείνουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε το σέλινο στον ατμό για 5-6 λεπτά, ώσπου να μαλακώσει.
- Σε μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε, σε μέτρια φωτιά, το καρότο και την πατάτα για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι. Ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά και ρίχνουμε το πράσο και το φρέσκο κρεμμυδάκι. Τέλος, προσθέτουμε το σέλινο, το οποίο έχουμε στραγγίσει. Σβήνουμε με το κρασί.
- Προσθέτουμε την πεσκανδρίτσα και την αφήνουμε στον ατμό των λαχανικών για 1-2 λεπτά. Σβήνουμε με το ζωμό. Αλατοπιπερώνουμε, κλείνουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε τη σούπα να βράσει για περίπου 20 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και σερβίρουμε.

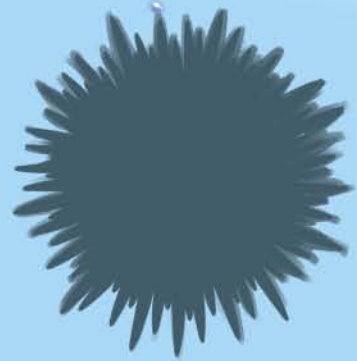


Αντιστοίχισε τους ήρωες της Ψαροουπίτσας με τις εκιές τους.

Γόλφης το χταπόδι



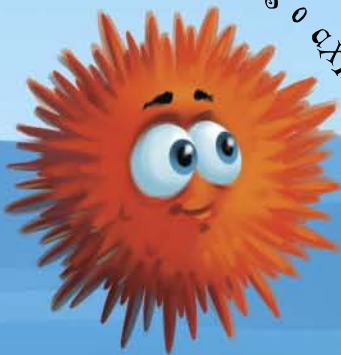
Ρίτσα η πεσκανθρίτσα



Κυβή η μαρίδα



Φρασίδας ο αχιβάς



Βρες ποια διαδρομή πρέπει να ακολουθήσει ο βρασίδας
για να φτάσει στο Βόρειο Πόλο και στο παγόβουνο.

