

Ciorbă de pește a la grec – Delicioasă – Sănătoasă, gustoasă și gata în 30 minute



Ciorbă de pește a la grec



Cauți o cină rapidă, sănătoasă și plină de arome? Ciorba de pește a la grec este alegerea perfectă!

Un bol cu legume proaspete, **bucăți fragede de pește**, aromat cu lămâie, smântână și ierburi, **gata în doar 30 de minute**. O **explozie de gusturi** mediteraneene, ideală pentru o masă reconfortantă.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

Ingrediente pentru Ciorbă de pește a la grec:

- 1 kg păstrăv
- 3 l apă
- 3 cartofi
- 200 g morcov
- 1 pătrunjel rădăcină
- 1/4 țelină rădăcină
- 2 cepe mari

- 2 ardei kapia
- 40 ml ulei
- 1 lingură oțet
- 1/2 linguriță piper
- 4-5 g sare

Dressing:

- 500 g iaurt grecesc
- 3 ouă
- 1 legătură pătrunjel
- 1 legătură mărar
- zeama de la 1/2 lămâie
- 1 g sare

1. Toacă ceapa, ardeiul, morcovul, păstârnacul și țelina în cuburi mici sau dă-le pe răzătoare.
2. Taie cartofii în cubulețe de aproximativ 1 cm.
3. Într-o oală mare, încălzește uleiul de măsline și călește ceapa și ardeiul capia până devin translucide.
4. Adaugă morcovul, păstârnacul și țelina, amestecând constant.
5. Pune cartofii, sare și piper după gust, amestecă bine și lasă legumele să se înmoaie ușor.
6. Adaugă 3 litri de apă și lasă legumele să fiarbă la foc mediu timp de 15 minute.
7. Pune păstrăvii întregi în oală, adaugă o lingură de oțet și lasă totul să fiarbă 7-10 minute, până când peștele este gătit.
8. Scoate peștele din oală, curăță-l de piele și oase, iar carnea pune-o deoparte:

Prepararea dresului:

1. Într-un bol, amestecă iaurtul grecesc cu ouăle, suc de lămâie și verdeța tocată fin.
2. Adaugă treptat câteva polonice de supă fierbinte peste amestec, amestecând constant, pentru a tempera dresul și

a evita coagularea ouălor.

3. Toarnă dresul în oală, amestecând ușor, și încălzește ciorba la foc mic, fără a o lăsa să fiarbă.
4. Adaugă carnea de pește curățată și mai gustă pentru ajustarea sării și a acidității.
5. Servește ciorba caldă, alături de ardei iute și pâine proaspătă.