

# Sopa de pescado

8 porciones

## Ingredientes

- 1 pescado entero de 1-1.5 libras, limpio (pargo, trucha, lubina, salmón etc.)
- 10 tazas de agua
- 1/2 cucharada de granos de pimienta negra enteros
- 3 hojas de laurel, secas
- Sal, al gusto
  
- 1 cebolla grande, picada
- 3–4 zanahorias, peladas y en rodajas
- 3–5 tallos de apio, en rodajas
- 3 papas medianas, peladas y picadas
- 1/2 – 1 cucharada de cada uno de perejil y eneldo frescos, finamente picados



Imagen de olgasflavorfactory.com

## Preparación

1. Prepare el caldo de pescado colocando el pescado en una olla grande o una cacerola. Agregue el agua, los granos de pimienta negra, las hojas de laurel secas, y la sal al gusto. (También me gusta agregar las cáscaras de las verduras que estoy usando en la sopa – cebolla, zanahoria y apio. Eso es opcional.) Hierva el agua, reduzca a fuego lento, y cocine, tapado durante aproximadamente 20 minutos hasta que el pescado esté bien cocido.
2. Mientras se cocina el caldo de pescado, prepare el resto de los ingredientes. Pele y pica la cebolla y las papas, pele y corte las zanahorias, corte el apio y pique las hierbas frescas.
3. Deje el pescado a un lado hasta que esté lo suficientemente frío para manipularlo. Cole el caldo de pescado a través de un colador de malla fina. Deseche los granos de pimienta, las hojas de laurel y las cáscaras de verduras, si las usa. Cuando el pescado esté lo suficientemente frío para manipularlo, retire la carne del pescado y déjela a un lado para agregarla a la sopa al final. Deseche la piel, las espinas y la cabeza del pescado.
4. Enjuague la olla que usó para cocinar el caldo de pescado. Regrese el caldo a la olla y agregue todas las verduras menos las hierbas. Agregue más agua, si quiere que su sopa sea mas liquida. Esto es opcional. Sazone al gusto con más sal y pimienta, si es necesario.
5. Hierva la sopa, reduzca a fuego lento y cocine, tapado, durante 15-20 minutos, hasta que las papas y zanahorias estén tiernas y bien cocidas.
6. Agregue la carne de pescado a la sopa y decore con hierbas frescas. Sirva caliente. Refrigere las sobras durante 5-7 días.

