



SOPA DE PESCADO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Avanzado 25 min 40 min

Ingredientes

Pescado: Rape de 1 kg (puede sustituirse por merluza o lubina).
Mariscos: 250 gr (gambas, cigalas arroceras o langostinos).
Almejas: ¼ kg.
Verduras para el caldo: 2 cebollas, 3 puerros y 6 dientes de ajo.
Verduras para el sofrito: 1 cebolla, 1 puerro y 2 dientes de ajo picados.
Líquido: 2 litros de agua.
Para espesar: 50 gr de arroz (fideos o rebanadas de pan).
Tomate frito: 100 gr
Vino blanco: 50 cc
Aceite oliva: 140 cc total
Laurel: 1 hoja
Sal y pimienta: al gusto

Preparación

1. En una cazuela con agua, añadir las 2 cebollas, 2 puerros, la hoja de laurel y los desperdicios del pescado y marisco (cabezas y espinas troceadas). Sazonar y cocer a fuego suave durante 15 minutos.
2. En una cazuela alta con 40 cc de aceite, rehogar la cebolla, el puerro y los 2 dientes de ajo picados durante 10 minutos.
3. Incorporar el tomate frito, el vino blanco y el arroz. Rehogar hasta dorar.
4. Añadir al sofrito el rape limpio y los mariscos. Cocer a fuego suave durante 5 minutos.
5. Una vez cocido, separar los trozos limpios de pescado y las colas de marisco para la guarnición. Pasar el resto del caldo y las verduras por el pasa-puré hacia la cazuela alta.
6. Dejar enfriar un poco y retirar las espumas e impurezas superficiales. Eliminar partes duras como espinas o cáscaras.
7. Preparar la guarnición:
 - Desmenuzar los lomos de pescado y las colas de marisco en trozos más pequeños.
 - En una sartén con 40 cc de aceite y 4 dientes de ajo picaditos, saltear las almejas hasta que se abran.
8. Mezclar la guarnición (pescado, marisco y almejas salteadas) con el caldo en la cazuela. Calentar todo junto durante 5 minutos, rectificando de sal y pimienta

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Sopa de pescado	Sopas y purés	01	21-10-2025	