

Zuppa di Pesce al Paprika Mediterranea

Una zuppa di pesce vibrante e a basso indice glicemico, ricca di verdure e proteine magre. Questo piatto unico fornisce 3 porzioni di verdure mantenendo stabile la glicemia.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 4

GL 3.8 / GI 19

Ingredienti

olio d'oliva

cipolle tagliate a metà e affettate sottilmente

gambi di sedano finemente tritati

prezzemolo fresco a foglia piatta, foglie e gambi separati

paprika

peperoni rossi arrostiti, scolati e affettati spessi

pomodori tritati in scatola con aglio

filetto di pesce bianco, tagliato in pezzi grandi

optional cozze fresche, opzionali

Istruzioni

Step 1

Riscaldate l'olio d'oliva in una grande padella profonda o in una pentola olandese a fuoco medio. Aggiungete le cipolle affettate e il sedano tritato insieme a un pizzico di sale.

Step 2

Coprite la padella e cuocete le verdure delicatamente per circa 10 minuti, mescolando occasionalmente, finché non diventano morbide e traslucide ma non bruciate.

Step 3

Mentre le verdure cuociono, separate le foglie di prezzemolo dai gambi. Mettete i gambi di prezzemolo e metà delle foglie in un robot da cucina con un goccio di olio d'oliva e un pizzico di sale e pepe. Frullate finché non ottenete una pasta verde liscia. Mettete da parte le foglie di prezzemolo rimanenti per la guarnizione.

Step 4

Aggiungete l'aglio tritato alle cipolle e al sedano ammorbiditi, mescolando per 1 minuto finché non diventa fragrante. Quindi aggiungete la pasta di prezzemolo e la paprika. Mescolate bene e cuocete per 2-3 minuti finché la paprika non rilascia i suoi oli e il composto diventa aromatico.

Step 5

Aggiungete i peperoni rossi arrostiti affettati, i pomodori in scatola e il brodo di pesce alla padella. Mescolate per combinare, quindi lasciate sobbollire senza coperchio per 10 minuti finché il sugo non si addensa e si riduce leggermente. Il sugo dovrebbe essere ricco e concentrato.

Step 6

Disponete i pezzi di pesce bianco e le cozze (se usate) sopra il sugo di pomodoro. Coprite la padella con un coperchio e fate sobbollire delicatamente per 5-7 minuti finché il pesce non diventa opaco e si sfoglia facilmente, e le cozze si sono aperte. Scartate le cozze che rimangono chiuse.

Step 7

Incorporate delicatamente i frutti di mare nel sugo, facendo attenzione a non rompere troppo il pesce. Assaggiate e regolate il condimento con sale e pepe secondo necessità.

Step 8

Servite la zuppa in ciotole profonde (circa 1,5 tazze per porzione), guarnita con le foglie di prezzemolo fresco riservate. Per il miglior controllo della glicemia, mangiate prima le verdure e il pesce prima di aggiungere qualsiasi accompagnamento a base di cereali come una piccola porzione (1/3 di tazza) di quinoa o riso di cavolfiore.