

Sopa de marisco

La sopa de marisco es un plato que, aunque se puede tomar todo el año, es un excelente comienzo de ágape navideño. De hecho, en varias zonas de España es un plato típico en Navidad. En esta lección te proponemos elaborar una sopa de pescado y marisco especiada, muy sencilla de hacer pero no por ello menos sabrosa.

Preparación

Preparamos un sofrito con ajo, cebolla y tomate. Al final de su cocción agregamos pimentón y azafrán. Mientras, limpiamos las chirlas y las gambas. En una olla sofreímos un poco de aceite y dos dientes de ajos picados. Añadimos las chirlas y las gambas y rehogamos, añadiendo el sofrito de la otra olla. Adicionamos un chorro generoso de vino blanco dejando que reduzca a fuego medio. Posteriormente agregamos el agua y dejamos que se haga a fuego lento durante 30 minutos. Cuando haya pasado este tiempo, colamos la mezcla y reservamos el caldo del marisco. Por otro lado, escaldamos en agua con bicarbonato las hojas de espinaca durante 1 minuto y las licuamos, aprovechando su caldo para mezclarlo con el caldo de marisco. Batimos ambos caldos hasta que tenga el color verde deseado, y reservamos. Hervimos en agua con sal los ajetes durante 90 segundos, sacamos y blanqueamos en agua helada. En una bandeja de horno colocamos troceados los langostinos, la dorada y la sepia; y agregamos los ajetes. Horneamos 2 minutos a 160° C. Mientras, abrimos los mejillones en una sartén con un poco de caldo de marisco. Mezclamos mayonesa con salsa de kimchi, y preparamos la salsa de chile dulce picante. Emplatamos al gusto. Por ejemplo, poniendo en la base los trozos de pescado y marisco horneados, añadiendo la mayonesa de kimchi, el chile dulce picante y regando con la salsa verde.

Ingredientes

Para 4 personas:

500 gr de mejillones

4 langostinos frescos

750 gr. de dorada

250 gr de sepia limpia

200 gr de ajetes

1 kg de gamba arrocerá

1 kg de chirlas

2 dientes de ajo

Aceite

Sofrito (ajo , cebolla , tomate , pimentón , azafrán)

Vino blanco

Hojas de espinacas

Agua con bicarbonato
Mayonesa
Salsa kimchi
Salsa de chiles dulce/picante

Utensilios

Sartén
Ollas
Cuchillos
Colador
Trituradora eléctrica
Pinzas
Espátula
Espumadera
Araña
Placa de horno
Bandeja de horno

Instructor destacado



Pepe Rodríguez

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida

El Corte Inglés
SUPERMERCAD