

حساء السمك



المقادير (تكفي لسته أشخاص):

6 حبّات من السلطعون صغير الحجم

ملعقتا طعام من الزيت

4 فصوص من الثوم مدقوقة

بصلتان مفرومتان

ربع كوب من رب الطماطم

800 غرام (400غ×2 أي علبتين) من الطماطم المعلبة

نصف ملعقة صغيرة من الكركم

ورقتا غار

ملعقتان صغيرتان من السكر

كوب من الماء

كيلوغرام من فيليه السمك، مفروم

500 غرام من القريدس كبير الحجم، مقشر

250 غراماً من الأسكلوب

250 غراماً من حلقات الكالاماري

الطريقة:

- انزعى القطعة مثلثة الشكل الموجودة فى جانب كل سلطعون، ثمّ انزعى الصدفة القاسية العلوية، والنسيج الليفى الرمادى، ثمّ اغسلى السلطعون
- كسرى القواطع، ثمّ قطعى الجزء المتبقى نصفين
- ضعى الزيت فى مقلاة كبرة عميقة القعر
- ارفعىها على النار وعندما يحمى الزيت أضيفى البصل والثوم
- حرّكي حتى يذبل البصل، ثمّ أضيفى رب الطماطم وعلبتي الطماطم والكركم وورق الغار والسكر والماء
- عندما يغلى المزيج، خففى النار واتركى المقلاة فوقها مكشوفة مدة عشر دقائق
- أضيفى السلطعون والسمك وعندما يغلى المزيج خففى النار واتركى المقلاة مغطاة فوقها مدة خمس دقائق
- انزعى العرق الأسود فى ظهر القريدس
- اتركى الذيل عالقا
- أضيفى القريدس والأسقلوب والكالامارى إلى مزيج الطماطم وعندما يغلى المزيج خففى النار واتركى المقلاة فوقها لبضع دقائق أو حتى ينضج القريدس
- قدّمي الحساء حالا