



Ψαρόσουπα στη χύτρα ταχύτητας

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε τις πατάτες, τα κρεμμύδια, τα καρότα και το σέλερι σε μεγάλα κομμάτια. Βάζουμε όλα τα λαχανικά στη χύτρα ταχύτητας.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το βάζουμε στη χύτρα ταχύτητας με τα υπόλοιπα υλικά και προσθέτουμε το μπουκόβο, τις δάφνες, τους αστεροειδείς γλυκάνισους, το κρασί, το νερό, αλάτι, πιπέρι και 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Απλώνουμε στα ψάρια 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, δεντρολίβανο μέσα στην κοιλιά τους.
- Τοποθετούμε μέσα στη χύτρα ταχύτητας το τρίποδο με το καλάθι και βάζουμε μέσα τα ψάρια.
- Κλείνουμε το καπάκι και μεταφέρουμε σε δυνατή φωτιά.
- Γυρνάμε τη βαλβίδα στην κατάλληλη ένδειξη και μόλις η βαλβίδα φτάσει στο πράσινο χρώμα τότε σιγοβράζουμε για 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.
- Αποσυμπιέζουμε τη χύτρα και μόλις φύγει όλος ο ατμός ανοίγουμε ο καπάκι.
- Αφαιρούμε τα ψάρια και αφαιρούμε όλα τα κόκαλα.
- Σερβίρουμε με χυμό λεμονιού, ελαιόλαδο, πιπέρι, σέλινο και ψωμί.

Συστατικά

- 700 γρ. πατάτες
- 2 κρεμμύδια
- 2 καρότα
- 2 στικ σέλερι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 πρέζα μπουκόβο
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 1 λίτρο νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κιλό λαβράκι
- 2 κλ. δεντρολίβανο

Για το σερβίρισμα

- χυμό λεμονιού
- ελαιόλαδο
- πιπέρι
- σέλινο
- ψωμί

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

340 Θερμίδες (kcal)	9.4 Λιπαρά (γρ.)	1.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	27.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	13%	9%	10%
5.9 Σάκχαρα (γρ.)	34.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	-0.69 Αλάτι (γρ.)
7%	68%	18%	5%