



Italiaanse vissoep



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

1/2 l water
2 blaadjes laurier
250 gram inktvisringen (ontdooit en niet gepaneerd - of baby-inktvis)
2 kabeljauwfilets (in stukjes)
1 ui
1 wortel
olijfolie
2 blikken gepelde tomaten
1 theelepel oregano
3 teentjes knoflook (in blokjes)
12 tijgergarnalen
2 deciliter witte wijn
500 gram mosselen (of andere schelpen, bv. kokkels)
1 bosje verse peterselie (fijngesneden)
1 handvol basilicumblaadjes
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Breng ½ liter water aan de kook en voeg de laurierblaadjes, de peper en 1 theelepel zout toe. Voeg de inktvisringen toe en laat ze 10 minuten heel zachtjes garen. Voeg de kabeljauwfilets toe en laat alles samen nog 5 minuten garen. Schep de kabeljauw en de inktvis uit de kookpot en hou apart. Zeef de bouillon en hou apart.
- 2.** Snij de ui en de wortel fijn.
- 3.** Verhit olijfolie in een braadpan. Roerbak de ui en wortel gedurende 2 minuten. Voeg de gepelde tomaten toe en breng op smaak met peper, zout en oregano.



- 4.** Verhit een beetje olijfolie in een wok of andere grote braadpan en voeg de knoflook toe. Roerbak 30 seconden en voeg de tijgergarnalen toe. Roerbak tot ze roze zijn. Overgiet met 1 dl wijn en laat deze volledig inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- 5.** Was de mosselen grondig onder koud, stromend water.
- 6.** Neem een diepe pot en verhit hierin een beetje olijfolie. Voeg de mosselen toe, breng op smaak met peper en zout en overgiet met 1 dl droge witte wijn. Doe het deksel op de pan en laat de mosselen garen. Breng daarna op smaak met fijngesneden peterselie.
- 7.** Giet het gezeefde vocht van de mosselen en de visbouillon bij de gestoofde gepelde tomaten. Mix glad.
- 8.** Voeg nu de vis, de inktvis, de tijgergarnalen en de mosselen toe.
- 9.** Werk af met basilicum.