

Brodo di pesce

Il **brodo di pesce** è una ricetta base che si prepara facendo sobbollire in acqua lisce e carcasse di pesce e verdure quali sedano, carote, cipolle e prezzemolo. Durante la cottura l'acqua si insaporisce e si impegna di nutrienti.

Il **brodo di pesce** ha un tempo di cottura di circa mezz'ora, è molto saporito e viene utilizzato come fondo per numerose cotture, in primis i risotti di mare.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- 30Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**

INGREDIENTI

- 1 cipolla bianca
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 5 rametti di prezzemolo
- 5 g di sale grosso
- 1 pizzico di pepe nero in grani
- 400 g di gallinelle oppure teste e lisce di qualunque tipo di pesce
- 2 l di acqua

PREPARAZIONE

- Sbucciare la cipolla.
- Lavare la costa di sedano, affettarla nello spessore di 2-3 centimetri.
- Lavare la carota, eliminare le estremità ed affettarla nello spessore di mezzo centimetro.
- Lavare i rametti di prezzemolo.
- Mettere tutte le verdure in una capace pentola, unire il sale grosso, il pepe, le teste e le lisce di pesce e coprire con l'acqua.
- Mettere la pentola sul fuoco e portarla a bollore.
- Abbassare il fuoco al minimo e lasciar sobbollire lentamente 30 minuti coperto.
- Trascorso il tempo di cottura spegnere il fuoco, scolare le verdure e il pesce e filtrare il brodo attraverso un colino a maglie fini.
- Si può utilizzare subito, oppure far raffreddare e conservare in frigorifero, chiuso ermeticamente.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Il brodo così preparato si conserva per 3-4 giorni circa in frigorifero. In alternativa si può congelare. In questo modo si conserva per 3 mesi.

