

Zuppa di pesce con gamberetti e merluzzo bianco

Tempo totale **30 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.888 kJ / 451 kcal

Grassi: **21 g** Proteine: **56 g**

Carboidrati: **18 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1 cucchiaio di burro
3 spicchi d'aglio
0,25 di peperone giallo
0,5 peperoncino
500 g di passata di pomodoro
1 cucchiaio Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 l di brodo vegetale
200 g di gamberetti
300 g di filetto di merluzzo bianco
0,5 lime
100 ml di latte di cocco
1 mazzetto Un mazzetto di prezzemolo o coriandolo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 cucchiaio di burro - **3** spicchi d'aglio - **0,25** di peperone giallo - **0,5** peperoncino
Sbuccia e trita l'aglio. Taglia il peperone e il peperoncino a cubetti piccoli. Sciogli il burro in una padella a fuoco medio. Aggiungi le verdure nella padella e friggi per 1 minuto.

Passaggio 2

500 g di passata di pomodoro - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 l** di brodo vegetale
Scalda il brodo vegetale fino a quando non sarà caldo. Versa nella passata di pomodoro la Salsa di Soia Kikkoman e riscalda il brodo. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

Passaggio 3

200 g di gamberetti - **300 g** di filetto di merluzzo bianco - **0,5** lime - **100 ml** di latte di cocco - **1 mazzetto** di prezzemolo o coriandolo
Trita il prezzemolo e il coriandolo. Sciacqua i gamberetti e rimuovi le code. Taglia il merluzzo grossolanamente in tranci a forma di cubo. Aggiungi il merluzzo alla zuppa. Dopo 5 minuti, aggiungi anche i gamberetti. Cuoci per altri 5 minuti. Condisci con succo di limone, latte di cocco e servi con il trito di prezzemolo o coriandolo.