

Cioppino, un deliciós guisat de peix saborós d'origen italià



Aquest guisat de peix saborós i caldo d'inspiració italiana és un dels nostres preferits de tots els temps. Una senzilla i autèntica recepta de cioppino feta amb peix i el marisc frescos que es banyen amb un brou de tomàquet lleuger i fragant. Serviu-ho amb pa cruixent per netejar tots els suc.

La base és un caldo de peix i tomàquet perquè el marisc i el peix fresc brillin realment. És sorprenentment fàcil de fer i fantàstic per entretenir-se perquè podeu preparar el brou saborós per endavant; després, simplement afegiu el peix just abans de servir. Decoreu amb llimona i julivert i serviu-ho amb *pa cruixent* o pa d'all per sucocar tots aquests suc saborós.

És un àpat profundament satisfactori que sempre és un èxit.

Només parlant-ne ja et venen al cap el gust fresc dels peixos

Es creu que el Cioppino és originari de San Francisco, on els pescadors italians agrupaven els seus recursos al final del dia per crear un guisat fresc amb el que els sobrava.

El millor d'aquesta recepta de Cioppino és que la pots adaptar al teu gust personal. Si no sou fan de les cloïsses, deixeu-les fora i afegiu-hi més gambes. Si no menges marisc, pots utilitzar diferents tipus de peix fresc. O traieu el que teniu al congelador. Només assegureu-vos d'utilitzar peix que no es desfà (com el bacallà) al brou.

El brou per al Cioppino s'elabora amb brou de peix o de pollastre. El bulb de fonoll afegeix una deliciosa dolçor i complexitat. El tomàquet afegeix l'àcid perfecte juntament amb el vi blanc. Tot es complementa fàcilment.

La clau d'un bon cioppino és la qualitat i frescor del peix o marisc, i el mateix brou.

Hi ha uns quants consells per elevar el brou, mantenint-lo lleuger alhora que afegeix profunditat. Assegureu-vos de llegir les notes de la recepta.

El millor peix ferm per a sopes o guisats:

En general, voleu utilitzar peix blanc ferm per a la majoria de guisats i sopes, perquè mantindran la seva forma i no es desintegraran en el líquid. Aquí teniu 10 els millors peixos (i marisc) per utilitzar en sopes i guisats.

1. 1. llobarro
2. 2. fletán, halibut
3. 3. bacallà negre
4. 4. rap
5. 5. lluç
6. 6. vieires i escopinyes

7. 7. gambeta
8. 8. llagostins
9. 9. musclos
10. 10. cloïsses

Es pot anar avançant la recepta de Cioppino?

El brou es pot preparar per endavant, refrigerar i tornar a escalfar just abans de servir. Afegiu el marisc i el peix a l'olla uns minuts abans de servir!

Aquest menjar és baix en carbohidrats i greixos i el guisat sobrant és bo durant dos dies, guardat a la nevera.

Sense gluten

Recepta de Cioppino senzilla i autèntica

Per 8 persones

Temps: 1 hora

Ingredients:

- 3 cullerades *d'oli d'oliva*
- 1 ceba gran, tallada a daus (o menys de 3 escalunyes)
- 1 bulb de fonoll mitjà, tallat a rodanxes fines
- 2 tiges d'api – picades
- 2 pastanagues grans, pelades i tallades a daus
- 4 grans d'all, picats gruixuts
- 2 culleradetes de *sal*
- $\frac{1}{2}$ culleradeta de pebre fresc
- 1 culleradeta de flocs de pebre vermell
- $\frac{1}{4}$ tassa de pasta de tomàquet
- $1 \frac{1}{2}$ tassa de tomàquet a daus o 1 llauna (28 unces) de tomàquet a daus en suc
- 1 $\frac{1}{2}$ tassa de vi blanc sec
- 6 tasses de brou de peix (o utilitzar brou de pollastre -vegeu notes)

- 2 fulles de llorer
- 1/2 kg de cloïsses de manila, fregades (o més de musclos o peixos)
- 1/2 kg de musclos, fregats, tallats (o sub peix o gambes)
- 1/4 de kg de vieires o gambes grans (pelades i desvenades)
- 1/2 kg de peix ferm – fletán, rap o lluç – sense pell i tallat a trossos de 2 dits
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ tassa de julivert fresc picat
- Complementos opcionals (llimona, suc de cloïsses, *salsa de peix* , *pasta d'anxova* – veure notes)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Escalfeu l'oli en una olla gran i de fons gruixut , a foc mitjà. Afegiu la ceba i el fonoll i sofregiu durant 5 minuts, remenant.

PAS 2: Afegiu-hi les pastanagues, l'api i l'all i continueu sofregint 5 minuts més. Condimenteu-ho amb *sal* , pebre i escates de xili. Afegiu la pasta de tomàquet i remeneu un minut. Afegiu a l'olla els tomàquets i els seus suc, juntament amb el vi. Deixeu reduir el vi a la meitat.

PAS 3: Afegiu 6 tasses de brou de peix o 6 tasses de brou de pollastre (vegeu notes) i fulles de llorer i deixeu-ho bullir. Tasteu i rectifiqueu de *sal*.

PAS 4: Si us plau, consulteu les notes per afegir més profunditat. Un cop les pastanagues estiguin tendres, el brou està a punt (només trigarà uns 10 minuts més a cuinar el peix, així que sovint el deixaré "reposar" al foc fins just abans de servir-lo.) També el podeu fer abans i tenir fred a la nevera

fins que el necessitis.

PAS 5: Porteu el brou a foc lent i afegiu-hi el peix i el marisc, esglaonant, afegint primer el peix de cocció més llarga i, si és possible, la cocció més ràpida al final. Cuina a foc lent durant 5-8 minuts.

PAS 6: Tasteu el brou i rectifiqueu de *sal* , i afegiu-hi un raig de llimona si voleu.

PAS 7: Incorporeu-hi les herbes fresques just abans de servir (o poseu-hi herbes fresques a cada bol).

PAS 8: Serviu amb *pa cruixent*.

Notes

1. Els musclos i les cloïsses s'obriran quan estiguin fets. Les gambes es tornaran rosades.
2. Si voleu crear més profunditat en el brou (especialment si feu servir brou de pollastre), proveu d'afegir un raig de *salsa de peix* , una ampolla petita de suc de cloïsses o fins i tot un parell de culleradetes de *pasta d'anxova*.

Bon Profit!

LA MEVA CUINA

