

## ZUPPA DI PESCE CONGELATO



**INGREDIENTI:** 4 polpetti del vietnam – 8 gamberoni tigre del vietnam – 5 filetti di orata del nord atlantico – 300 g. di frutti di mare misti crudi, (seppiette, totanetti e gamberetti dell'oceano indiano e cozze del chile) – 1 lattina di pomodorini di collina "mutti" – 500 g. di passata di pomodoro "mutti" – 1 cipolla bianca – 5 spicchi d'aglio – un pugno di prezzemolo – pepe nero – peperoncino – olio extra vergine di oliva – un bicchiere di vino bianco.

**PREPARAZIONE:** far scongelare tutto il pesce in una terrina circa 12 ore prima e conservare il liquido di scongelamento - affettare in un ampio tegame l'aglio e la cipolla –aggiungere abbondante olio extravergine d'oliva e fare appena dorare –immergere i polipetti appoggiando i tentacoli sul fondo, tappare e farli rosolare a fuoco medio-basso fino all'evaporazione dell'acqua che scaricano,(circa 15/20 minuti) –aggiungere i gamberoni e farli rosolare da entrambe i lati,(5/10 minuti) –versare un bicchiere di vino bianco,(vermentino di gallura), e stagliuzzarci un pugno di prezzemolo –aggiungere un buon pizzico di pepe nero e di peperoncino piccante, NIENTE SALE! mescolare e tappare, lasciando cuocere a fuoco medio fino all'evaporazione del vino – aggiungere tutto il liquido di scongelamento rimasto nella terrina, tappare e far asciugare a fuoco basso,(circa 10 minuti) - aggiungere i pomodorini e la passata ed un po' di acqua di lavaggio dei contenitori,circa 1 bicchiere, mescolare,coprire e far riprendere il bollore a fuoco basso – aggiungere il misto di frutti di mare,(non precotto!),tappare e far cuocere per 10 minuti a fuoco basso - stendere i filetti di orata e affogarli nel sugo,tappare e finire di cuocere per altri 15 minuti a fuoco basso – assaggiare ed eventualmente correggere di sale – servire con una paletta avendo cura di raccogliere tutto il ben di dio – accompagnate con crostini di pane grigliato.