حساء السمك

المقادير (تكفي لستة أشخاص):

6 حبّات من السلطعون صغير الحجم

ملعقتا طعام من الزيت

4 فصوص من الثوم مدقوقة

بصلتان مفرومتان

ربع كوب من رب الطماطم

800 غرام (400غ×2 أي علبتين) من الطماطم المعلبة

نصف ملعقة صغيرة من الكركم

ورقتا غار

ملعقتان صغيرتان من السكر

كوب من الماء

كيلوغرام من فيليه السمك، مفروم

500 غرام من القريدس كبير الحجم، مقشر

250 غراماً من الأسقلوب

250 غراماً من حلقات الكالاماري

الطريقة:

- انزعي القطعة مثلثة الشكل الموجودة في جانب كل سلطعون، ثمّ انزعي الصدفة القاسية العلوية، والنسيج الليفي الرمادي، ثمّ اغسلي السلطعون
- كسري القواطع، ثمّ قطعي الجزء المتبقي نصفين
- ضعي الزيت في مقلاة كبرة عميقة القعر
- ارفعيها على النار وعندما يحمى الزيت أضيفي البصل والثوم
- حرّكي حتى يذبل البصل، ثمّ أضيفي رب الطماطم وعلبتي الطماطم والكركم وورق الغار والسكر والماء
- عندما يغلي المزيج، خففي النار واتركي المقلاة فوقها مكشوفة مدة عشر دقائق
- أضيفي السلطعون والسمك وعندما يغلى المزيج خففي النار واتركي المقلاة مغطاة فوقها مدة خمس دقائق
- انزعي العرق الأسود في ظهر القريدس
- اتركي الذيل عالقاً
- أضيفي القريدس والأسقلوب والكالاماري إلى مزيج الطماطم وعندم يغلى المزيج خففي النار واتركي المقلاة فوقها لبضع دقائق أو حتى ينضج القريدس
- قدّمي الحساء حالاً