

حساء السمك



المقادير (تكفي لسته 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 الأسفلوب

الطريقة:

- انزعي القطعة مثلثة الشكل الموجودة في جانب كل سلطعون، ثم انزعي الصدفة القاسية العلوية، والنسيج الليفي الرمادي، ثم اغسلي السلطعون
- كسري القواطع، ثم قطعي الجزء المتبقي نصفين
- ضعي الزيت في مقلاة كبيرة عميقة القعر
- ارفعيها على النار وعندما يحمى الزيت أضيفي البصل والثوم
- حرّكي حتى يذبل البصل، ثم أضيفي رب الطماطم وعلبتي الطماطم والكرم 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 طهر القريديس
- اتركي الذيل عالفاً
- أضيفي القريديس والأسقلوب والكالاماري إلى مزيج الطماطم وعندما يغلى المزيج خففي النار واتركي المقلاة فوقها لبضع دقائق أو حتى ينضج القريديس
- قدّمي الحساء حالاً