

Pescado caldoso con verduras

Ingredientes:

- Unas hebras de azafrán
- 50 g de mantequilla sin sal
- 2 zanahorias peladas y en juliana
- 1 chalote picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 ramillete de hierbas aromáticas
- Sal y pimienta
- 200 ml g de vino blanco seco
- 200 ml de agua
- 8 trozos de pescado blanco variado, como filetes de salmón y medallones de rape, o 1 sólo tipo de pescado, sin piel ni espinas y de unos 125 g de cada trozo
- 250 ml de crema agria
- Ramitas de perifollo, para adornar

Preparación:

Tueste las hebras de azafrán en una sartén a fuego vivo, sin dejar de remover, durante un minuto. Retírelas enseguida y resérvelas.

Derrita la mantequilla en una sartén grande. Saltee la zanahoria, el apio, el calabacín, el chalote, el ajo, el ramillete de hierbas, la sal y la pimienta 3 minutos, sin que se doren.

Mientras tanto, lleve el agua y el vino a ebullición en una cacerola a fuego vivo, déjelos hervir 2 minutos y después viértalos sobre las verduras. Baje la temperatura y déjelo a fuego suave 5 minutos. Retírelo del fuego y deseche el ramillete de hierbas.

Disponga el pescado sobre las verduras en una sola capa, cúbralo y déjelo a fuego suave 5 minutos o hasta que esté cocido y se desmenuce fácilmente. Pase el pescado y las verduras a un cuenco caliente y vierta encima un poco del líquido de cocción. Cúbralo con papel de aluminio y resérvalo.

Añada la crema y el azafrán al líquido de cocción y llévelo a ebullición. Deje que hierva de 3 a 5 minutos, hasta que se reduzca. Coloque un montoncito de verdura en el centro de 4 platos soperos y disponga el pescado encima.

Vierta el líquido reducido sobre el pescado y adórnalo con perifollo.