



Πως Κάνουμε Ζωμό Ψαριού

by Alex Tsiotinis

Υλικά

κεφάλι και κόκαλα από
3 ψάρια (περίπου
900g από διάφορα
ψάρια που
προορίζονται για
βραστά π.χ. καπόνι,
πescανδρίτσα,
δράκαινα, ροφό,
σφυρίδα)
10 κόκκους πιπέρι
1 ½ κρεμμύδι
1 φινόκιο
1 ντομάτα
350ml λευκό κρασί
1tl νερό
ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Χοντροσπάμε τα κόκαλα του ψαριού.
2. Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε λεπτές φέτες τα λαχανικά το κρεμμύδι και το φινόκιο.
3. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, βάζουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το ψάρι για περίπου 6'.
4. Βγάζουμε τα κόκαλα από την κατσαρόλα, τα κρατάμε στην άκρη και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο ακόμα.
5. Τσιγαρίζουμε το φινόκιο μαζί με το κρεμμύδι και το πιπέρι για 5'.
6. Σβήνουμε με το 1/3 από το κρασί, ενώ παράλληλα ξύνουμε τον πάτο της κατσαρόλας.
7. Αφήνουμε να συμπυκνωθεί τελείως το κρασί και προσθέτουμε το υπόλοιπο. Αφήνουμε και πάλι να βράσει για 5'.
8. Προσθέτουμε και τη ντομάτα.
9. Επαναφέρουμε το ψάρι στην κατσαρόλα και σκεπάζουμε με κρύο νερό.
10. Βράζουμε για 40'.
11. Σουρώνουμε και διατηρούμε στο ψυγείο για 3 ημέρες και στην κατάψυξη 2 μήνες.