



GASTRONOMIA DEL PARAGUAY

MINESTRA DI PESCE

Ingredienti:

- 1 kg di pesce
- 400 cc di estratto di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla bianca
- 1 peperone verde
- 1 peperone rosso
- 500 gr. di formaggio fresco
- 300 cc di panna da cucina
- sale fino
- pepe
- origano
- olio
- acqua



Preparazione :

N.B. Il pesce indicato dalla ricetta paraguaiana è il surubí : pesce d'acqua dolce particolarmente delicato e gustoso. Come è noto il Paraguay non ha sbocchi al mare e pertanto non dispone di pesce di mare.

Per preparare il piatto : utilizzare pesce di fiume tipo “persico”

1. Tritare l'aglio, la cipolla, il peperone verde ed il peperone rosso.
2. Tagliare il pesce a pezzi e metterli da parte.
3. In una pentola mettere l'olio e aggiungere tutte le verdure, il concentrato di pomodoro e 1/2 litro di acqua.
4. Mettere sul fuoco e far cucinare il tutto per 30 minuti.
5. Aggiungere il pesce ,il formaggio grattugiato, la panna, l'origano, il sale ed il pepe e cuocere il tutto per altri 30 minuti.

COLIDOLAT

vico San Luca 4/11 – 16124 Genova e-mail : colidolat@yahoo.it sito web : www.colidolat.org

C.F. 95093650109 – ISC.REG. ASS-GE-006-2010