Supă de stavrid

- **Pentru:** 4 persoane
- **Timp de pregătire:** 45 de minute
- **Dificultate:** ușor
- **Durabilitate:** Stavridul este pescuit într-un mod eco-responsabil în cea mai mare parte a Europei, inclusiv în Golful Biscaya și în apele portugheze, precum și în apele nordice.
- **Sezonalitate:** Stavridul conține mai mult omega-3 în timpul primăverii și al verii.

Această supă (*suquet)* este un preparat marin autentic, făcut de obicei cu cartofi. De data aceasta am decis să optăm pentru o rețetă rapidă, cu puține ingrediente, dar care sunt tocmai cele care fac din acest fel de mâncare o mică minune gastronomică.

Ingrediente

- 8 fileuri de stavrid fără coloană vertebrală (4 stavrizi)
- ½ căpățână de usturoi
- 2 roșii date prin răzătoare
- 1 lingură boia dulce de ardei
- sare
- piper alb
- ulei de măsline virgin
- 400 g zeamă de pește
- 3 căței de usturoi
- 60 ml ulei de măsline pentru *aioli* (maioneză cu usturoi)

Mod de preparare

- Fileurile de stavrid curățate se pun într-un vas cu 1 litru de saramură din apă rece și 100 g de sare.
- După 5 minute se scot și se usucă.
- Se toarnă ulei într-o tigaie din fier și se călește jumătatea de căpățână de usturoi (căței trebuie decojiți și tocați în prealabil).
- Se adaugă roșia dată prin răzătoare și o lingură de boia de ardei.
- Se amestecă ușor și se adaugă zeama de pește. Se lasă să fiarbă 5 minute.
- Se adaugă stavridul și se ia tigaia de pe foc, astfel încât peștele să se gătească în tigaia caldă. Dacă peștii sunt foarte mari, se lasă 1 minut la foc foarte mic.
- Se prepară un *aioli* amestecând cei 3 de căței de usturoi cu 60 ml de ulei de măsline, sare și piper alb.
- Se pune pe farfurie 1 lingură de *aioli*.
- Se ornează cu floare de usturoi sau alte flori (*opțional*)

Recomandare

Pentru a profita la maximum atât de gustul, cât și de calitățile nutritive ale macroului, este important ca fierberea să se facă la foc foarte mic și să se respecte timpul de gătire. În același timp, gătitul la foc mic alterează mai puțin elementele nutritive.