

# Pappa al pomodoro al profumo di mare

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di pane raffermo senza corteccia  
300 gr di passata di pomodoro  
1 l di brodo di pesce  
1 scalogno  
1 spicchio di aglio  
q.b. olio EVO  
q.b. prezzemolo  
q.b. sale  
q.b. pepe



**RISPARMIO  
ENERGETICO**

ALTO



**DIFFICOLTÀ**

FACILE



**TEMPO**

40 MINUTI

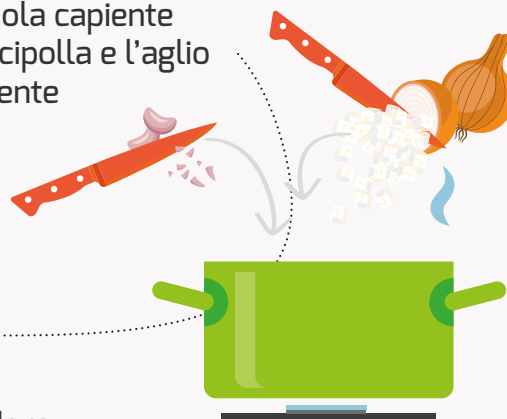


## PROCEDIMENTO

Tagliare il pane  
a pezzettini

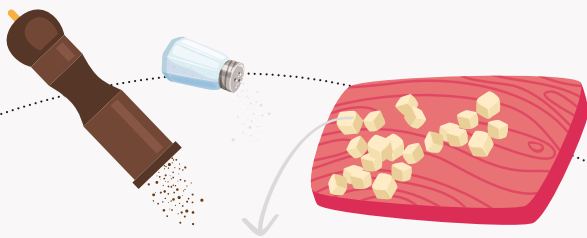


In una casseruola capiente  
soffriggere la cipolla e l'aglio  
tagliato finemente



Aggiungere il pomodoro  
e cuocere per circa  
15 minuti

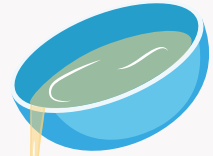




Aggiustare di sale e pepe e aggiungere il pane a pezzettini



Portare avanti la cottura aggiungendo il brodo di pesce facendo in modo che il pane non si asciughi mai troppo e che la pappa mantenga una consistenza abbastanza fluida e morbida.



Servire caldo con del prezzemolo tritato sopra

### I consigli dello chef

- Questa è l'occasione buona per utilizzare i carapaci o le lische di pesce conservate nel freezer per preparare il brodo necessario alla ricetta.
- Ricordarsi sempre di togliere l'anima dell'aglio prima di tritarlo e utilizzarlo. Sarà meno invasivo e più digeribile.
- Se non si hanno brodi di pesce o l'occorrente per prepararlo, si può utilizzare ad esempio l'alga Wakame, che si trova ormai in tutti i supermercati.



## LO SAPEVI CHE...?

1 Gli avanzi, come lische o carapaci possono essere usate per preparare dei brodi.

Un ulteriore metodo di conservazione del brodo è metterlo nei sacchetti monouso del ghiaccio e preparare tanti cubetti da utilizzare ogni volta che serve, un po' come un dado.

2

I dadi, insaporitori per eccellenza ma anche ricchi di glutammato, possono essere sostituiti appunto dai brodi di mare, di carne o di verdura, preparati in casa e conservati in freezer come sopra descritto. Sono ottimi e fanno risparmiare tempo e denaro!