Πεντανόστιμη ψαρόσουπα, ένα εξαιρετικό πιάτο για τον κρύο καιρό, φτιαγμένο με μεράκι, βασισμένο σε μία πα-ραδοσιακή συνταγή, όπως ακριβώ ς την...

φτιάχνουν οι Πατέρες στο Περιβόλι της Παναγιάς (Άγιο Όρος).
Η αγιορείτικη ψαρόσουπα, είναι ένα ξεχωριστό πιάτο υψηλής θρεπτικής αξίας και παράλληλα χαμηλής θερμιδικής απόδοσης. Τα υλικά που θα χρειαστούμε για να φτιάξουμε την αγιορείτικη ψαρόσουπα είναι απλά.
1 κιλό ψάρια διάφορα για βραστά
2 κρεμμύδια
1 ματσάκι σέλινο
4 καρότα
2 πράσινες πιπεριές
1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
4 πατάτες μέτριες
¼ φλιτζάνι λάδι
Αλάτι, πιπέρι
½ φλιτζάνι ρύζι
Επί το έργον:
Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια. Καθαρίζουμε τα λαχανικά. Βράζουμε σε 1.5 λίτρο νερό τα ψάρια μαζί με τα λαχανικά ολόκληρα, εκτός από τον άνηθο. Όταν βράσουν όλα καλά βγάζουμε τα λαχανικά και τα περνάμε από το μπλέντερ ή από τον μύλο των λαχανικώ ν, εκτός μόνο από τις πιπεριές που τις αφαιρούμε. Σουρώ νουμε τα ψάρια, τα αφαιρούμε και βάζουμε το ζουμί σε μια κατσαρόλα. Ρίχνουμε μέσα επίσης το λάδι, τον άνηθο, αλάτι και τα πολτοποιημένα λαχανικά.

Όταν πάρουν βράση όλα μαζί, ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε για 10 λεπτά.
Κατεβάζουμε την κατσαρόλα και ρίχνουμε λεμόνι και πιπέρι.
Tip: Εάν σας αρέσουν τα καυτερά πιάτα μπορείτε να προσθέσετε φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ή ακόμα και κόκκινο πιπέρι καγιέν.

Καλή σας απόλαυση!

Πηγή: monastiriaka.gr