

Jednoduchý rybí vývar



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

321 kalorií , **0 g** cukrů , **10 g** tuků , **52 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jednoduchy-rybi-vyvar>

Příprava

Mrkev a dva řapíky celeru nakrájíme na plátky. Pórek nakrájíme na tenké plátky. Fenyklová semínka, mrkev, celer a utřený česnek smažíme 5 minut na oleji. Poté přidáme pórek, rajčata, vývar, sůl a pepř. Přivedeme k varu, snížíme teplotu a vaříme 15-20 minut doměkka. Přidáme rybu a krevety a povaříme další 2 minuty.

Tip k receptu

Tato polévka je velmi rychlá a připravíme ji v jednom hrnci.

Ingredience

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička fenyklu
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 2 ks mrkve
- 1 ks řapíkatého celeru
- 2 stroužky česneku
- 2 ks póru
- 400 g sterilovaných rajčat
- 500 ml rybího vývaru
- 200 g tresky
- 85 g krevet

Kategorie

Vánoce, Výjimečný den, Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně náročnější, Polévka

