Rybí polévka II.

Obtížnost:

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 2h 20min , Porce: **4**

437 kalorií , **0 g** cukrů , **27 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: https://srecepty.cz/rybi-polevka-ii

Příprava

Ryby stáhneme z kůže, vyfiletujeme, pokrájíme na malé kousky a posolíme. Z kůží, hlav a kostí, mrkve, petržele, celeru, cibule, pórku a koření uvaříme 1 l vývaru a scedíme. Polovinou vývaru zalijeme jáhly, přidáme 1 lžíci másla a vaříme na malém ohni asi hodinu. Zbytek zeleniny nakrájíme na nudličky, vložíme do hrnce s kousky ryb, přidáme lžíci másla, osolíme, podlijeme vodou a dusíme cca 10 minut. Uvařenou kaši promícháme se zbytkem vývaru, přidáme smetanu a zavaříme, přidáme rybí kousky se zeleninou a podáváme.

Ingredience

- 1 kg sladkovodních ryb
- 2 mrkve
- 2 petržele
- 1 cibule
- 1 kedluben
- kousek bulvového celeru
- 1 pórek
- 1 bobkový list
- 3 kuličky nového koření
- 1,2 l vody
- 2 lžíce másla
- 1,5 dcl smetany
- 6 dkg jáhel
- špetka soli

Kategorie

Vánoce, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Rodina, Polévka