

Rybí polévka z konzervy



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 5

420 kalorií , **5 g** cukrů , **30 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-polevka-z-konzervy>

Příprava

Na 2 lžících oleje usmažíme 1 větší cibuli do růžova. Přidáme cuketu a mrkev. Odkryté pomalu opékáme asi 10 minut. Potom zahustíme trochou jíšky, kterou jsme udělali z másla a hladké mouky, přidáme 1,3 l vody a chvíli povaříme. Ve 2 dcl vody si rozmícháme plnotučnou hořčici a s bujóny přidáme do polévky. Nakonec do polévky přidáme vidličkou rozmačkané ryby z konzervy i se šťávou a nakrájenou kapii. Necháme přejít varem, dochutíme solí, pepřem, zelenou petrželkou a tekutým polévkovým kořením.

Ingredience

- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 velká cibule
- 1 hrneček nahrubo nastrouhané cukety
- 1/2 hrnku nahrubo nastrouhané mrkve
- 2 lžíce hladké mouky
- kousek másla
- 1,5 l vody
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 2 kostky libovolného bujónu
- 1 konzerva rybiček v tomatě
- 1 sterilovaná kapie
- sůl a pepř dle chuti
- polévkové tekuté koření dle chuti
- špetka petrželky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Ryby a dary moře, Rychlovka, Labužník, Polévka

