

Rybí polévka



Obtížnost: □□□□□

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

720 kalorií , **5 g** cukrů , **50 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: Maja

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

Příprava

Rybí hlavy a česnek vaříme tak dlouho, až jdou kosti od sebe. Velké kosti vybereme a maso protlačíme cedníkem. Zalijeme částí vývaru, přidáme jemně nastrouhanou zeleninu, sůl a světlou jíšku a vše rozředíme studenou vodou. Polévku vaříme mírným varem. Ke konci vaření přidáme do polévky opané jikry a mlíčí a polévku dovaříme. Hotovou polévku okořeníme nastrouhaným květem zázvoru a petrželkou. Polévku podáváme s omaženou houskou.

Tip k receptu

Hotovou polévku okořeníme nastrouhaným květem zázvoru a petrželkou. Polévku podáváme s omaženou houskou. Do polévky můžeme přidat několik lžic hrachu, do měkka uvařeného a prolisovaného. S polévkou jej dovaříme.

Ingredience

- 2 kapří hlavy
- 3 lžíce jiker
- 3 lžíce mlíčí
- 150 - 200 g kořenové zeleniny
- 60 g másla
- 60 g hladké mouky
- sůl
- petrželka
- 1,5 - 2 l vody
- osmažená kolečka rohlíku

Kategorie

Vánoce, Česká, Zima, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Polévka

