



Rybí polévka z kapra

Ingredience

kapr: **500 g**
cibule: **1**
kořenová zelenina - mrkev, petržel, celer: **150 g**
rajčata: **1 ks**
máslo: **1 PL**
hladká mouka: **1 PL**
smetana: **80 ml**
sůl
pepř
špetka muškátového oříšku
petržel
bobkové listy
celý pepř
nové koření

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Kapra bez vnitřností nakrájíme na větší kusy, propláchneme, vložíme do hrnce s kusy zeleniny a zalijeme vodou tak, aby bylo vše ponořené. Přidáme koření a cibuli rozkrojenou napůl. Osolíme a necháme hodinu vařit na mírném ohni. Polévku přecedíme, maso obereme od kostí. Na pánvi rozehřejeme máslo,...

Rybí polévka z kapra - recept

Kapra bez vnitřností nakrájíme na větší kusy, propláchneme, vložíme do hrnce s kusy zeleniny a zalijeme vodou tak, aby bylo vše ponořené. Přidáme koření a cibuli rozkrojenou napůl. Osolíme a necháme hodinu vařit na mírném ohni. Polévku přecedíme, maso obereme od kostí. Na pánvi rozehtjeme máslo, zaprášíme moukou a uděláme jíšku, kterou zahustíme vývar. Provaříme asi 10 minut, do polévky vrátíme maso a nakrájenou zeleninu, přidáme nakrájená rajčata, ochutíme muškátovým oříškem, přilijeme smetanu a vaříme dalších 10 minut. Před podáváním dosolíme a dopepříme podle chuti a posypeme petrželkou.

Rybí polévka z kapra výborně chutná s opečenými krutony, které připravíme ze staršího pečiva opečeného na másle.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí