

Zupa rybna z porem

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

zdrowa i dietetyczna

Czas przygotowania: 60 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 5 PLN

Kaloryczność: 200 kCal

Potrzebne składniki:

- dowolna ryba morska - 50 dag
- marchewki - 2 szt.
- czerwona papryka - 1 szt.
- mały por - 1 szt.
- listek laurowy - 1 szt.
- sok z cytryny - 1 szt.
- pieprz - szczypta(y)
- natka pietruszki - 1 łyżka(i)
- śmietana - 1/2 szkl.
- mąka - 1 łyżka(i)
- sól - szczypta(y)

Etapy przyrządzania:

1. Marchewkę i por pokroić w plastry. Rybę umyć i osuszyć. Paprykę oczyścić i pokroić w kosteczkę. Do garnka przełożyć warzywa i zalać 6 szklankami wody. Dodać listek laurowy, sól, pieprz, ugotować wywar. Włożyć pokrojoną rybę i gotować 10 minut na małym ogniu. Mąkę wymieszać ze śmietaną i przełożyć do zupy. Zagotować/cały czas mieszając/. Przyprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Udekorować natką.

Jak podawać?

Jako pierwsze danie