



Rybí polévka

Ingredience

- 4 filety Kapr
- 1 menší mrkev
- 1 menší kořenová petržel
- 0.5 kostka Maggi Zeleninový bujón
- 1 lžíce máslo
- 1 špetka šafrán
- 3 ks nové koření
- 2 ks bobkový list
- 1 g muškátový květ
- 1 špetka černý pepř
- 1 špetka sůl
- 1 ks bílý rohlík

Postup

1. Kapry vyfiletujte a odkrojte hlavy.
2. Kostry kaprů včetně hlav dejte vařit do 500 ml vody společně s novým kořením a bobkovými listy. Vařte asi 90 minut.
3. Mrkev a petržel nakrájejte na kostičky a na lžíci másla je orestujte. Když začne zelenina zlátnout, zalijte ji asi 300 ml vody, přidejte ½ kostky MAGGI Zeleninového bujónu a také vařte do měkka.
4. Vývar z ryb slijte a dejte do něho obrané kapří maso a zeleninu i s částí vývaru. Polévku dochuťte šafránem, muškátovým květem, pepřem a solí.
5. Bílé pečivo nakrájejte na kostičky a na másle je opečte. Krutony podávejte k rybí polévce zvlášť, aby se nerozmočily.

130 Méně

Sacharidy	12.65 G
Energie	465.17 kcal
Tuky	20.9 G
Protein	54.31 G

3