



Rybí polévka s rybími knedlíčky

Ingredience

- 2 kostky MAGGI Slepíčí bujón
- 1 kg Kapr
- 65 g cibule
- 2000 g Voda, lahvová, obecná
- 100 g vejce
- 12 dkg Krupice, obohacená
- 20 g petržel
- 1 špetka sůl
- 2 lžičky mletá paprika
- 2 stroužky česnek

Postup

1. Cibuli nakrájíme na jemno a osmažíme ve větším hrnci na oleji. Mezitím si z rybího masa odvážíme 200g, které dáme stranou, ty se použijí na knedlíčky. Zbytek ryby přidáme do hrnce k cibuli. Přidáme červenou mletou papriku, protlačený česnek a pokud máme rádi pálivější přidáme pokrájenou feferonku. Vše zalijeme 1 litrem studené vody a přivedeme k varu.
2. Poté co je maso uvařené, přidáme 2 kostky Maggi bujónu a vaříme dalších asi 40 minut. Vývar přecedíme a necháme ho probublávat na mírném ohni.
3. Mezitím odloženou část ryby očistíme tak, aby zbylo pouze rybí maso, které nasekáme na velmi malé kousky nebo rozemeleme v kuchyňském robotu.
4. Připravíme si mísu, do které rozklepneme vejce a rozšleháme. Přidáme krupičku, sůl, nasekanou petrželku a předem připravenou rybu. Důkladně promícháme a necháme 15 minut odstát, aby se krupička nasákla.
5. V menším hrnci přivedeme k varu osolenou vodu. Poté z připravené rybí směsi na knedlíčky tvoříme mokrou rukou středně velké kuličky. Ty pak opatrně vkládáme do vroucí vody. Jemně je odlepíme od dna, aby se nepřilepily. Rybí knedlíčky vaříme 10 minut.
6. Rybí knedlíčky vložíme do talíře a zalijeme teplým rybím vývarem. Podáváme posypané čerstvou petrželkou. Tip! Namísto kapra můžete použít klidně jiný druh ryby.

85 Méně

4 dávka

Sacharidy	25.48 G
Energie	487.56 kcal
Tuky	17.88 G
Protein	56.4 G