Recepty 20. 12. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Rybí polévka s opraženými houskovými kostičkami

URL článku: magazin/recepty/Rybi-polevka-s-oprazenymi-houskovymi-kostickami__s10007x19035.html

Velmi lahodnou polévku můžete připravit podle našeho receptu. Věřte, že si ji zamilují i děti, které často o ryby nijak zvlášť nestojí.

Polévku můžete vylepšit i tradičními opraženými kostičkami z housky, rychle připravené a prakticky bez tuku jsou z trouby. Stačí dát na plech pečící papír, lehce jej potřít olejem a rozprostřít na kostičky nakrájenou housku. Kostičky pečte pozvolna, ne při teplotách vyšších než 180 °C.

Suroviny

rybí vývar	800 ml
kapr	200 g
máslo	20 g
olej řepkový	20 ml
mrkev	140 g
petržel kořen	100 g
celer bulva	80 g
petrželová nať	20 g
mouka hladká	20 g
sůl	4 g

Postup

Zeleninu očistíme a nakrájíme najemno na struhadle. V hrnci rozehřejeme máslo a orestujeme na něm zeleninu. Přidáme mouku, a ještě krátce orestujeme. Vlijeme rybí vývar, dobře promícháme (zelenina s moukou mohou tvořit hrudky), osolíme a necháme alespoň 20 minut vařit. Pak přidáme dobře obrané rybí maso, krátce povaříme a na závěr přidáme petrželovou nať.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				x porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	156,8	67	941	100 kcal/100 g

bílkoviny	g	10,1	4,3	60,7	-
sacharidy	g	6,4	2,7	38,4	-
z toho cukry	g	0,9	0,4	5,6	-
tuky	g	9	3,8	53,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,5	1,1	15,2	≤ 1,1 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	2,3	1	13,8	
sůl	g	1,9	0,8	11,2	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2,5 g/100g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (polévka).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz