



Rybacia polievka

Ingrediencie

- 0.5 kocka MAGGI Zeleninový bujón
- 500 ml rybací vývar
- 1 menšie mrkva
- 1 kus koreňová petržlen
- 1 lyžica maslo
- 1 štipka šafran
- 3 guličky nové korenie
- 2 kusy bobkový list
- 1 štipka muškátový oriešok
- 1 štipka čierne korenie
- 1 štipka soľ
- 1 kus biely rožok

Postup

1. Kapry vyfiletujte a odkrojte hlavy.
2. Kostry kaprov vrátane hláv dajte variť do 500 ml vody spoločne s novým korením a bobkovými listami. Varte asi 90 minút.
3. Mrkvu a petržlen nakrájame na kocky a na lyžici masla je orestujte. Keď začne zelenina zlatnúť, zalejte ju asi 300 ml vody, pridajte ½ kocky MAGGI Zeleninového bujónu a tiež varte do mäkka.
4. Vývar z rýb zlejte a dajte do neho obranné kaprie mäso a zeleninu aj s časťou vývaru. Polievku dochuťte šafranom, muškátovým kvetom, čiernym korením a soľou.
5. Biele pečivo nakrájajte na kocky a na masle ich opečte. Krutóny podávajte k rybie polievke zvlášť, aby sa nerozmočili.

		130
		3
sacharidy	27.52 g	
energie	214.01 kcal	
tuky	7.81 g	
proteín	9.07 g	