

# Zupa rybno-warzywna

Autor: **wjosna**Przepisów: **249** Ocena: **2843**

3-4 os.



60 min



Średnie



przystępne



## Składniki:

- WYWAR
- 2 kg rybnych kręgosłupów i głów
- 4 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 por
- pęczek natki pietruszki
- 2 łodygi selera naciowego
- ZUPA
- 3 marchewki,
- 5 łodyg selera naciowego
- 2 pory
- 1 kg ryb (najlepiej filety) jak łosoś czy dorsz, pokrojonych w kostkę
- 250 g krewetek
- małże (opcjonalnie)
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 pomidory obrane ze skóry i pokrojone w kostkę
- pęczek koperku
- sok z połowy cytryny
- sól, pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

- 1 Kręgosłupy i głowy umyć, jeżeli zostały skrzela to należy je wyciąć inaczej wywar będzie gorzki. Umieścić w garnku. Dodać obrane marchewki i pietruszkę, pora i seler naciowy oraz natkę. Wszystko zalać wodą (ok 2 litry) i gotować ok godziny na wolnym ogniu. Wywar przecedzić na sitku wyłożonym gazą.
- 2 Umieścić wywar w garnku i dodać pokrojone w kostkę warzywa: marchewki, pora, seler naciowy. Gotować aż warzywa zmiękną, następnie dodać ryby i krewetki, a po 5 minutach pokrojone pomidory i przecier. Gotować kolejne 10 minut. Następnie doprawić, dodać sok z cytryny i posiekany koperek. Można podawać z czosnkowymi grzankami.

## Twoje notatki do przepisu: