

Domaća riblja juha

Autor: Danijela



Domaća riblja juha

Sastojci

miješana riba - 800 g (grdobina, lovrata, lubin, škarpina)
maslinovo ulje - 0,5 dl
sol - 20 g
1 glavica luka
1 vezica peršina
riža - 40 g
1 list celera
2 režnja češnjaka
1 mrkva
sol i papar

Način pripreme

Grdobinu, lovratu i lubina očistimo od ljusaka, škrge i drugih nečistoća.

U temeljac ili hladnu vodu stavimo očišćenu i opranu ribu, dodamo luk, peršin, list celera, češnjak, komad mrkve, sol i papar.

Nakon što sve prokuha, kuhamo na laganoj vatri još 25 minuta.

Juhu ocijedimo, a ribu očistimo od kostiju i narežemo na komadiće.

Ocijedenu juhu zavrijemo i dodamo sirovu rižu da se skuha.

Kad riža omekša, u juhu dodamo meso, očišćene i narezane ribe, maslinovo ulje i kosani peršin.

Ostale napomene

Služimo vruće u tanjurima ili zdjelama za juhu te posipamo kosanim peršnom.

Vrijeme pripreme	1 sat.	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne
Dijetno	Ne	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	