

Istarska riblja juha

Autor: Manuela



Priprema riblje juhe na Istarski način.

Sastojci

600 g koštunjave bijele ribe
40 g mrkve narezane na kockice
30 g korijena celera
20 g korijena peršina
4 g peršinova lista
20 g luka
5 g češnjaka
40 g maslinovog ulja
20 g riže
40 g krumpira
1 litra ribljeg temeljca
1 žlica limunova soka
sol i papar u zrnu po guštu
bijelo vino

Način pripreme

Ribu očistimo od ljusaka, škrga, utroba i operemo.

Mrkvu, celer, korijen peršina i krumpir očistimo i pristavimo kuhati u riblji temeljac ili hladnu vodu.

Kad je povrće napola kuhano, dodamo očišćenu ribu i začine (sol, papar u zrnu, list celera, režanj češnjaka).

Ribu kuhamo dok povrće i riba ne omekšaju, oko 45 minuta.

Kuhanu ribu izvadimo, a juhu procijedimo.

Kuhano povrće narežemo na kockice.

Ribu odvojimo od kosti i kožica te narežemo na male komade.

U procijeđenu juhu dodamo povrće, rižu i komadiće ribe.

Juhu stavimo na vatru da još malo kuha, po potrebi začinimo, dodamo bijeloga vina i limunova soka.

Kad je riža kuhana, služimo u zdjelama ili dubokim tanjurima.

Ostale napomene

Da bi riblja juha bila ukusnija preporučujem više vrsta različite ribe, dobar tek.

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