

---

## Juha od komorača

Autor: Sabina



Juha od komorača s filetima oslića i kozica.

---

### Sastojci

15 dag komorača (koromač)

10 dag fileta od oslića narezanog na kockice

10 dag repova kozica

8 dag svježih rajčica

5 dag crvenog luka

kosani peršin

šafren

češnjak

sol

papar



0,5 dl maslinova ulja

4 dag rezanaca za juhu

8 dl ribljeg temeljca

---

### Način pripreme

Na ugrijanom maslinovom ulju popržimo sitno kosani crveni luk i češnjak.

Dodamo na komadiće narezani list koromača.

Popirjamo oko 5 minuta.

Dodamo na kockice narezanu rajčicu, šafran kojeg smo umutili u malo vode i riblji filet i repove kozica.

Začinimo solju, paprom i kosanim peršinom.

Podlijemo ribljim temeljcem ili vodom i dovršimo na umjerenom plamenu oko 5 minuta.

Po potrebi začinimo, ukuhamo rezance za juhu.

Juhu prelijemo u jušnik, pospemo kosanim peršinom i koromačem, poslužimo toplo.

---

### Ostale napomene

Uz nju možemo poslužiti kockice prepečenog kruha ili kruh prepečenac.

---



## Juha od komorača

<http://gastroistra.com>

<b>Vrijeme pripreme</b>	45 min.	<b>Priprema</b>	jednostavno
<b>Porcije za</b>	4 osobe	<b>Kolesterol</b>	
<b>Ovo jelo je iz okolice</b>		<b>Cijena pripreme</b>	
<b>Vegetarijansko</b>	Ne	<b>Laktoza</b>	Ne
<b>Dijetno</b>	Da	<b>Bez glutena</b>	Da
<b>Calorie</b>	430/osoba	<b>Kilodžuli</b>	
<b>Masnoća</b>		<b>Bjelančevine</b>	
<b>Proteini</b>		<b>Karbohidrati</b>	