
Riblja juha u kruhu

Autor: Ribarska koliba



Gusta riblja juha u "brodu" od kruha.

Sastojci

60 dag razne ribe
1 kruh iz kalupa
1 žlica maslinovog ulja
1 žličica koncentrata rajčice
na vrh žličice gustina
soli i papra po potrebi
1 list peršina
1 vezica celera
20 dag mrkve
20 dag luka

Način pripreme

Kruh umijesiti, staviti u kalup i ispeći, ili uzeti neki gotov kruh iz kalupa.

Ribu očistiti te kuhati zajedno s povrćem oko 20 minuta. Ocijediti i meso od ribe očistiti od kostiju.

Na maslinovom ulju upžiti koncentrat rajčice, gustin i zaliti već kuhanom ribljom juhom. Prokuhati, dodati riblje meso, sol, papar (po potrebi), peršinov list. Prokuhati još pet minuta, dok se juha ne zgusne, te poslužiti u izdubljenom "brodu" od kruha.

Ostale napomene

Poslužiti toplo.



Riblja juha u kruhu

<http://gastroistra.com>

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