

Riblja juha - Istra

Autor: Tanja



Riblja juha "Istra"

Sastojci

1 orada

1 ribon

limunov sok (1 limun)

1 glavica luka

1 mrkva

1 svežanj peršina

1 krumpir

2 režnja češnjaka

2 lista lovora

1 celerov korijen



1 žlica pirea od rajčice

maslinovo ulje

bijelo vino

krupna sol

bijeli papar u zrnu

Način pripreme

Očistimo povrće, narežemo ga na krupnije komade.

Ribu također očistimo, te je narežemo svaku na 3 podjednako velika dijela.

Ribu, povrće, vino i začine kuhamo 15 minuta na laganoj vatri.

Kuhanu ribu izvadimo iz temeljca i odvojimo meso od kostiju.

Povrće iz temeljca ocijedimo, propasiramo i vratimo u juhu zajedno s očišćenim ribljim mesom.

Po potrebi začinimo limunovim sokom, sjeckanim peršinom, solju i paprom, te poslužimo juhu.

Ostale napomene

U juhu možete staviti i kozice ili dagnje.



Riblja juha - Istra

<http://gastroistra.com>

Vrijeme pripreme	45 min.	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	