
Riblja juha

Autor: Alenka



Za ovu juhu možete koristiti bijelu ribu po želji.

Sastojci

bijela riba - 1500 g
riža - 50 g
maslinovo ulje - 0.8 dl
češnjak - 10 g
rajčica - 150 g
limun - 50 g
peršinov list - 30 g
lovorov list - 2 kom
sol - 20 g
papar u zrnu - 5 zrna

Način pripreme

U hladnu vodu staviti ribu očišćenu i izrezanu na veće dijelove, dodati ulje, češnjak u češnjevima, rajčicu prerezanu na pola, sok od limuna, jedan dio peršinovog lista, list lovora, sol i papar u zrnu.

Kada je riba kuhana, izvaditi je iz juhe.

Juhu procijediti, jedan dio ribe očistiti od kostiju, usitniti na manje komadiće i vratiti ih u juhu.

Ostala riba može se poslužiti kao "riba na lešo".

Posebno u slanoj vodi skuhati rižu, ocijediti i staviti u juhu.

Dodati isjeckan preostali list peršina i poslužiti uz ribani sir.

Ostale napomene

Bez opisa

Vrijeme pripreme	2 sata.	Priprema	jednostavno
Porcije za	3 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne
Dijetno	Da	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	