

ZUPA RYBNA



Składniki:

- 500 g świeżych filetów ryby np. sandacz, halibut, miruna, sola, dorsz, łosoś pacyficzny
- 1 i 1/2 litra bulionu jarzynowego
- warzywa: 1/2 cebuli, 1 marchewka, 1 mała pietruszka, 1/4 korzenia selera, 1 mały por
- 1 świeży pomidor
- przyprawy: sól i świeżo zmielony pieprz, 2 listki laurowe, 4 ziela angielskie, 1 łyżeczka suszonego oregano, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki,
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki mąki pszennej
- kilka łyżek mleka
- 1 łyżka posiekanej bazylii lub natki pietruszki

Przygotowanie:

- Warzywa umyć. Marchewkę, pietruszkę i selera obrać i zetrzeć na tarce o większych oczkach. Pora pokroić wzdłuż na 4 części, następnie w poprzek na plasterki. Cebulę pokroić w kosteczkę.
- W szerszym garnku na łyżce oliwy zeszklić cebulę. Następnie dodać pora i smażyć dalej co chwilę mieszając przez ok. 2 minuty.
- Dodać marchewkę, pietruszkę i selera. Warzywa doprawić solą i pieprzem i smażyć przez około 3 minuty. Dodać przyprawy i wymieszać.
- Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać przecier pomidorowy oraz pomidory (świeżego pomidora należy sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kosteczkę usuwając szypułki).
- Zupę po zagotowaniu przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 10 minut do miękkości warzyw.
- Rybę opłukać, odciąć skórę i wyjąć ości. Pokroić w kostkę, doprawić solą i włożyć w mleko. Następnie obtoczyć w mące i krótko obsmażyć na patelni z łyżką oliwy.
- Podsmażoną rybę włożyć do garnka z zupą i gotować przez ok. 2 - 3 minuty. Dodać posiekaną bazylię lub natkę pietruszki. Podawać z pieczywem.