

Vianočné keto menu: Štedrovečerná polievka



22. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fázu, 3. fázu

ingrediencie pre štyri porcie

- 300 g pleskáča (vrátane skeletu)
- 100 g ikry (od tretej fázy)
- 5 ks nového korenia
- 2 ks bobkových listov
- 1 mrkva (od tretej fázy)
- 1/2 ks cibule
- 1/2 ks šalotky
- 1/2 ks zeleru
- 1 ks petržlenu (od tretej fázy)
- 1 štipka muškátového oriešku
- 2 lyžice oleja
- 1 lyžica slnečnicového oleja
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Do kastróla vložíme rybie skelety, hlavy a všetky odrezky. Pridáme čierne korenie, nové korenie, bobkový list, mrkvu, cibuľu, zeler a koreň petržlenu. Zalejeme studenou vodou, osolíme. Akonáhle sa polievka začne variť, zoberieme penu a 20 minút pomaly varíme na miernom ohni. Potom vývar precedíme. Na oleji orestujeme šalotku nasekanú najemno. Čerstvú mrkvu a kúsok koreňa petržlenu nastrúhame a prihodíme do hrnca.

Zalejeme čírym rybím vývarom, premiešame a ochutíme štipkou muškátového orieška. Do polievky pridáme ikry (od tretej fázy).

Podávame s krutónmi Prodietix.