

Zupa rybna z klopsikami z dorsza



4 porcje

75 min 15 sek.


Składniki

- 1 marchew
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2-3 ziemniaki
- 1 cm papryczki chili
- 2 Ł oliwy
- 1 l bulionu warzywnego
- 400 g filetów z ryby (np. z dorsza)
- 200 g pomidorów z puszki pokrojonych w kostkę
- 2 liście laurowe
- 60 ml sosu rybnego
- sok z jednej cytryny
- świeży koper
- sól i pieprz
- 400 g filetów z dorsza (bez skóry)
- pęczek natki pietruszki
- 1 żółtko
- sól i świeżo mielony pieprz

Przygotowanie



Aby przygotować klopsiki rybne, należy w naczyniu głównym zmiksować na gładko surową rybę, natkę pietruszki, żółtko oraz doprawić solą i pieprzem.

45 s  7




Aby przygotować zupę do naczynia głównego należy włączyć oliwę, wrzucić chili, cebulę i czosnek.

4 min  100°C



Zblednować.

30 s  5



Dodać pomidory z puszki pokrojone w kostkę i liście laurowe. Zalać bulionem warzywnym.



Włączyć sos rybny i sok z cytryny. W koszyczku umieścić pokrojoną w talarki marchewkę i pokrojoną w paski rybę. Gotować.

45 min  100°C  2



Umieścić wcześniej przygotowane klopsiki w misie do gotowania na parze.



Do naczynia głównego wlać wodę, ustawić misę z klopsikami.



25 min



120°C



3