

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 \times 7



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

4 min $\text{100}^{\circ}\text{C}$



Zblednować.

30 s \times 5



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



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

45 min $\text{100}^{\circ}\text{C}$ \times 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