

Polievka z rybích drobkov

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 35 minut

Bez lepku

Postup prípravy

Hlava a vnútornosti (mlieč, srdce) z kapra. Hlavu očistíme – vyberieme oči, vyrežeme papuľku, dobre umyjeme a domäkka uvaríme v osolenej vode. Nadrobno nakrájanú cibuľu a nastrúhanú zeleninu opražíme na oleji a ochutíme muškátovým orieškom. Poprášime múkou a zalejeme precedeným vývarom z hlavy. Vnútornosti umyjeme, pokrájame nadrobno, vložíme do polievky a varíme asi 15 minút. Pridáme mäso z hlavy, vmiešame smotanu a osolíme. Pečivo prudko opražíme na oleji a dáme do polievky v tanieri.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 1 kg** - 45 g
- **Mrkva** - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Petržlen** - 100 g
- **Zeler** - 100 g
- **Muškatový orech celý** - 0.5 g
- **Kapor polka s kožou čerstvá chladená** - 500 g
- **Olej slnečnicový** - 5 g
- **Jedlá soľ** - 1 g
- **RAJO Laktofree smotana na šľahanie 30% 200 ml** - 250 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

