

Krémová rybí polévka

Češi patří mezi národ s nízkou konzumací ryb. Což je velká škoda. Odepíráme si nejen jejich lahodnou chuť, ale také zdraví prospěšné látky jako je bílkovina, jód, železo a zinek. Ryby jsou také zdrojem omega 3 mastných kyselin. Tyto kyseliny se nacházejí především v mořských rybách a korýších, jenž se živí planktonem a řasami. Nejvíce omega 3 má losos atlantský, dále pak sardinky, makrela, tuňák nebo treska.

Recept na krémovou rybí polévku

Ingredience:

400 g filetů z tresky

1 menší cibule

1 mrkev

1 petržel

1 celer

špetka muškátového oříšku, bobkový list a nové koření

bylinková sůl

1 lžíce řepkového oleje

Postup:

1. Nakrájejte cibulku a zpěníte ji v hrnci na řepkovém oleji.
2. Očistěte a omyjte kořenovou zeleninu a nakrájejte ji na kostičky a spolu s nakrájenými filety z tresky přidejte do hrnce s cibulkou.
3. Zalijte vodou a ochuťte bylinkovou solí, muškátovým oříškem, bobkovým listem a novým kořením.
4. Polévku nechte trošku vychladnout, vyndejte z ní bobkový list a nové koření, poté rybí vývar rozmixujte a před podáním jej ještě zlehka povařte.

Naše tipy:

1. Rybí polévku můžete udělat i z filetů kapra nebo pstruha, polévku dobře rozmixujte, aby vám tam nezůstaly rybí kostičky.
2. Chuť rybí polévky lze zpestřit tymiánem.
3. Aby byla polévka krémovější, přidejte do ní na konci polotučné mléko a lehce provařte.

Další recepty:

[Květáková polévka s žitnými noky](#)

[Domácí müsli](#)

Objednejte si:

[CD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindssoft.cz

www.mujuvtah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.