Treściwa zupa rybna

W skład tej zupy wchodzą warzywa korzeniowe i bekon, a jednak ma ona delikatny smak. Można ją przygotowywać o każdej porze roku. Jest nietłusta, a przy tym bogata w witaminy z grupy B i zawiera sporo błonnika. Najlepiej smakuje ze świeżym pełnoziarnistym pieczywem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

szczypta nitek szafranu
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
55 g chudego, wędzonego bekonu, bez skórki, drobno pokrojonego
85 g mączystych ziemniaków, pokrojonych w kostkę
85 g pasternaku, pokrojonego w kostkę
2 łodygi selera naciowego, posiekane
85 g cebuli, drobno posiekanej
1 liść laurowy
1 pasek cienko obranej skórki z cytryny
750 ml wywaru z ryb, najlepiej domowej roboty
250 g filetów z łupacza, bez skóry, pokrojonych na kawałki

wielkości kęsa
sól i pieprz
4 drobno posiekane cebulki dymki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Prażyć szafran na małej patelni na niezbyt dużym ogniu, często mieszając, a gdy zacznie uwalniać charakterystyczny aromat, przełożyć go na talerz i odstawić.

2) Podgrzać oliwę w dużym, teflonowym rondlu. Wrzucić bekon, i smażyć 2 minuty. Dodać ziemniaki, pasternak, seler naciowy oraz cebulę i smażyć jeszcze minutę, często mieszając.

3) Wsypać uprażony szafran, dodać liść laurowy i skórkę z cytryny, doprawić solą i pieprzem. Wlać wywar i powoli doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, częściowo przykryć garnek i gotować zupę 8 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa będą prawie miękkie.

4) Ułożyć kawałki ryby na warzywach. Przykryć szczelnie garnek. Gotować zupę jeszcze 7–8 minut na małym ogniu, aż mięso ryby zacznie dzielić się na płatki, a warzywa będą całkiem miękkie. Wyjąć i wyrzucić liść laurowy oraz skórkę z cytryny.

5) Wlać zupę do miseczek, posypać posiekaną dymką i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 148 kcal, 16 g białka, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 11 g węglowodanów (w tym 4 g cukru), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock