

Polévka halászlé Do 90 min



Nutriční hodnoty

Energie 189 kcal / **Bílkoviny** 10 g / **P** (fosfor) 153 mg / **K** (draslík) 597 mg / **Na** (sodík) 167 mg

Jak na to?

Nejprve si připravíme rybí vývar. Do většího hrnce vložíme najemno nakrájenou žlutou cibuli, na kostky nakrájenou bílou papriku zbavenou jádřince, rajčata nakrájená na čtvrtky, skelety (může být i jiná sladkovodní ryba; je důležité skelety nejprve důkladně opláchnout studenou vodou), bobkové listy, kuličky černého pepře, špetku soli a zalijeme 1,5 litrem studené vody. Přivedeme k varu a vaříme bez pokličky 20 minut. Následně přidáme lžici sladké maďarské papriky a vaříme ještě 15 minut. Hotový vývar přelijeme přes jemné sítko. Filety z dvou pstruhů zbavíme kůstek a nakrájíme na širší nudličky (asi 3 × 5 cm). Papriky omyjeme, vyjmeme jádřince a nakrájíme na nudličky. Rajčata omyjeme a nakrájíme na měsíčky (dřevnatý střed vykrojíme), cibuli oloupeme, rozkrojíme napůl a nakrájíme na tenké měsíčky. V kastrolu necháme na oleji zesklivatět cibulku s bobkovým listem. Přidáme papriku a za častého míchání necháme 1 minutu restovat. Přidáme rajčata, mícháme 2 minuty. Posypeme 1 lžičkou pálivé a 1 lžičkou sladké papriky (lze samozřejmě i jen 2 lžičkami sladké maďarské papriky, ale není třeba se obávat přílišné pikantnosti) a minutu promícháváme. Směs poklademe rybím masem a zalijeme horkým rybím vývarem. Na mírném ohni vaříme půl hodiny. Dochutíme solí a čerstvě mletým pepřem. Můžeme přidat pár kapek citronové šťávy.

Co budete potřebovat?

Surovina	Množství
Na vývar:	
1 ž	
lutá cibule	
1 bílá paprika	
2 rajčata	
skelety ze dvou pstruhů	

Surovina	Množství
2 bobkové listy	
3 kuličky černého pepře	
špetka soli	
vody	1,5 litru
1 lžíce sladké maďarské papriky	
Na polévku:	
filet ze dvou pstruhů (cca 4 filety)	250 g
kapií (červené podlouhlé papriky)	200 g
bílých paprik	200 g
rajčat	200 g
žluté cibule	150 g
1 bobkový list	
1 lžička pálivé a 1 lžička sladké maďarské papriky	
4 lžíce rostlinného oleje	
sůl a pepř	
event. citronová šťáva (stačí pár kapek)	