

Riblja juha od orade



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
< 30 min

Sastojci

2 orade (800 g)
1 mrkva
1 krumpir
1 luk
2 češnja češnjaka
2 žlice K Plus maslinovog ulja
50 grama K Plus Parboiled riže
1 l vode
Sol
Papar
Peršin

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Očistite i filetirajte ribu, te sačuvajte glavu i središnju kost koja će ostati nakon filetiranja. Ogulite mrkvu i krumpir i narežite na manje kocke. Luk i češnjak očistite i sitno nasjeckajte.

U loncu na maslinovom ulju dinstajte luk oko 7 minuta. Dodajte mu mrkvu, krumpir, češnjak, rižu te riblje glave i kosti. Dinstajte oko minutu pa prelijte s vodom. Kad voda prokuha kuhajte oko 15 minuta.

Izvadite riblje glave i kosti iz juhe te dodajte riblje filete. Kuhajte još 4 minute. Posolite i popaprite.

Kada je juha gotova kuhane filete orade natrgajte na manje komade. Servirajte posuto peršinom i preliveno s još maslinovog ulja.