

Zupa rybna

(3 porcje)



- 2 l wody
- 320 g pstrąga (1 sztuka)
- 150 g łososia (dzwonko)
- 100 g marchewki
- 100 g selera
- 50 g pora
- 5 g koperku

Przyprawy:

(sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie)

Sposób przygotowania:

Kroimy warzywa w julienne (cienkie paseczki) – por, seler, marchewka. Wstawiamy około 2 litrów wody na trzy porcje zupy, i od razu jeszcze do zimnej wody wkładamy do jedną marchewkę (ok. 100 gram), jeden seler (ok. 100 gram), por (50 gram) – do tego dorzucamy pokrojonego w dzwonka pstrąga (całego łącznie z głową, ale bez skrzeli) i łososia również pokrojonego w dzwonka. Dodajemy sól, pieprz liść laurowy i ziele angielskie.

Całość gotujemy poddając redukcji – czyli zmniejszamy objętość o połowę odparowując nadmiar wody (około 30 minut). Wyjmujemy z garnka wszystkie ryby, studzimy, obieramy z mięsa i dodajemy do wywaru. Po dodaniu ryby nie musimy już całości gotować, ewentualnie dla podtrzymania temperatury podgrzewamy ok. 5 min. Na koniec podajemy z koperem.

Wartości odżywcze zupy rybnej - 1 porcja:

Składnik	Ilość	%DV	(+ suplementy) %DV
Kalorie	356 kcal	17,8	20,8
Białko	39,7 g	79	82,4
Tłuszcze	16 g	25	33,8
Tłuszcze nasycone	3 g	15	15
Tłuszcze jednonienasycone	7 g	-	-
Tłuszcze wielonienasycone	5 g	-	-
Kwasy tłuszczowe omega-3	2,4 g EPA + DHA	60	100
Kwasy tłuszczowe omega-6	1 g	-	-
Cholesterol	113 mg	38	39
Luteina i zeaksantyna	0,8 mg	6,7	107
Selen	24 mg	34,3	160
Witamina D ₃	350 IU	17,5	38

*%DV - % realizacji dziennej normy zapotrzebowania organizmu na dany składnik