

Zupa rybna

Prosta i pyszna

 Czas na High: -

 Czas na Low: 3

 Ilość porcji: 6+

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- - trzy rodzaje ryb 300g pokrojone w grubą kostkę,
- - omułki 0,3 kg,
- - bulion warzywny 1,2 l,
- - białe wino 100ml,
- - pomidor 2szt bez skóry, pokrojony w kostkę,
- - cukinia ½szt pokrojona w kostkę,
- - seler naciowy 2 łodygi pokrojony w kostkę,
- - marchew 2szt pokrojona w kostkę,
- - koperek ½ pęczka siekany,
- - natka pietruszki ½ pęczka siekana,
- - olej 40ml,
- - oliwa 30ml,
- - sól do smaku,
- - pieprz do smaku.
-



Wykonanie:

Na patelni połącz oliwę i olej, następnie przesmaż na uzyskanej mieszance cukinię, marchew i czosnek – podlej białym winem. Całość przerzuć do Crock-Pota, dodaj ryby, pomidory, seler naciowy i zalej bulionem. Ustaw program Low 3h. Trzydzieści minut przed upływem wyznaczonego czasu dołóż dokładnie oczyszczone omułki, natkę pietruszki oraz koperek. Przed podaniem dopraw solą i pieprzem do smaku.