

Domácí rybí bujón (vývar)



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

1115 kalorií , **4 g** cukrů , **60 g** tuků , **161 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/domaci-rybi-bujon-vyvar>

Příprava

Rybí hlavu, odřezky a kosti pečlivě omyjeme a vložíme do hrnce. Zalijeme studenou vodou a přivedeme k varu. Vzniklou bílou pěnu odstraňujeme pomocí lžice nebo sítka. Přidáme nakrájenou zeleninu, citrónovou šťávu a koření, přikryjeme pokličkou a vaříme na mírném plameni cca 45 minut. Hotový rybí vývar scedíme pomocí jemného síta.



Tip k receptu

Na přípravu vývaru můžeme použít i jiné ryby např. lososa, tresku. Do vývaru můžeme přidat pro obměnu chuti na másle podušené houby. Vývar dále používáme k přípravě rybích polévek nebo speciálních rybích omáček.

Ingredience

- ✓ 1 kg kapřích hlav, odřezků a kostí
- ✓ 50 g mrkve
- ✓ 40 g petržele
- ✓ 40 g celeru
- ✓ 1 pórek
- ✓ 80 g cibule
- ✓ sůl
- ✓ 1 bobkový list
- ✓ několik semínek pepře
- ✓ několik semínek nového koření
- ✓ špetku tymiánu
- ✓ 2,5 l neperlivé vody
- ✓ 1 lžička citrónové šťávy

Kategorie

Polévka, Pomocné recepty