

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