

# Rybí polévka z cejna



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 40min , Porce: 2

148 kalorií , 0 g cukrů , 15 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sylver

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-polevka-z-cejna>

## Příprava

Očištěného cejna vložíme do hrnce a zalijeme vodou. Přidáme bujón, sůl a koření. Povaříme asi 5 minut. Cibulku nakrájíme na kostičky a zpěníme na másle. Cejna zbavíme kostí a nakrájíme na kostičky. Přidáme na zpěněnou cibulku a restujeme asi 5 minut, tak, aby byla ryba měkká, ale nerozpadala se. Pak nalejeme smetanu a necháme prohrát. Postupně za stálého míchání přiléváme vývar a množství volíme podle toho, jak chceme mít polévku hustou. Necháme jen krátce provařit.



### Tip k receptu

Hotovou polévku nalijeme na talíř, posypeme nasekanou pažitkou nebo petrželkou. Můžeme podávat s kostičkami opečeného bílého pečiva.

## Ingredience

- ✓ 1 cejn
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 1 až 1,5 l vody
- ✓ 1 kostka zeleninového bujónu
- ✓ 250 ml zakysané smetany
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky koření na ryby

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

