ВЕЧЕРЯ

Рибена супа с картофи и морков



Нежна и питателна рибена супа с меки парченца картофи и морков, подходяща за най-малките. Лесна за приготвяне и богата на полезни вещества.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен, Риба

Съставки

- 300 гр. филе от бяла риба без кости (треска или хек)
- 2 средни картофа
- 1 голям морков
- 1 малка глава лук
- 2 с.л. зехтин
- 800 мл. вода
- 1 дафинов лист
- 1 щипка сол (по избор)

Начин на приготвяне

1. Обелете и нарежете картофите и моркова на малки кубчета.
2. Ситно нарежете лука.
3. Затоплете зехтина в тенджера и запържете лука за 2-3 минути.
4. Добавете картофите и моркова, разбъркайте и гответе 3-4 минути.
5. Прибавете водата и дафиновия лист и оставете да заври.
6. Варете на тих огън 12-15 минути, докато зеленчуците омекнат.
7. Прегледайте рибата с пръсти и махнете всички кости, нарежете я на парченца, добавете я и гответе още 5-7 минути.
8. Извадете дафиновия лист и при нужда добавете щипка сол.
9. Оставете да се охлади малко преди сервиране.

Съхранение

- Съхранявайте в хладилник до 2 дни.
- Загрявайте внимателно, за да не се разпадне рибата.

Съвети

- Можете да добавите малко копър в края за аромат.
- Поднесете с парченце пресен хляб за потапяне.
