



485 kcal całość,
porcja (1/8 całości) 60 kcal

Ryba w galarecie

Składniki:

2 marchewki
1 pietruszka
1 mała cebula
½ bulwy kopru włoskiego (opcjonalnie)
½ białej części pora
1 liść laurowy
2 ziarna ziela angielskiego
½ łyżeczki świeżego lub suszonego lubczyku
½ łyżeczki soli
2 łyżki posiekanego koperku
1 cytryna
2 łyżeczki żelatyny
½ kg surowego dorsza
1 litr wody

Sposób przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać. Cebulę i pora przekroić na pół, koper pokroić w piórka. Warzywa zalać wodą, dodać przyprawy i gotować na wolnym ogniu około 30 minut. Po tym czasie do warzyw dodać rybę, gotować na małym ogniu 15 minut. Rybę wyjąć.

Wywar z warzyw przecedzić przez sitko, dodać sok z ½ cytryny. Żelatynę rozpuścić w 2 łyżkach zimnej wody i dodać do przecedzonego bulionu, dokładnie rozprowadzić. Jeżeli wywar zmniejszył znacznie swoją objętość należy dolać tyle wody aby uzyskać 1 litr płynu.

W głębokim naczyniu ułożyć pokrojoną marchew, koper włoski i kawałki ryby, na wierzchu ułożyć plastry cytryny, posypać koperkiem i zalać bulionem.

Rybę schłodzić w lodówce przez kilka godzin.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOLI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ DROŻDZY