



## Рибја чорба

Рибја чорба! Ова е чорба која ја загрева душата и во неа можете да уживате во било кој период од годината, но ние Ви ја препорачуваме како хранлив ручек во периодот кога деновите почнуваат да стануваат се постудени. Релативно е ефтина за подготовка и преполна е со здрави хранливи состојки!



### Состојки:

- 2 филети риба (со коската и кожата)
- 1 парче чистено филе од бела риба
- 1 кафена лажичка Шафран во прав
- 1 голем или 2 средни домати
- 1 главица црвен кромид
- 2 листа лавор
- Неколку зрна црн бибер
- 1 морков
- неколку стапчиња целер
- 1 коцка за супа од зеленчук
- 3 чешниња лук
- 1 чаша бело вино
- 1 кафена лажичка сол
- Вода да ги покрие состојките

### Чекор 1

Време е за сецкање: Крупно исечкајте го зеленчукот. Морковот, доматиите, црвениот кромид, лукот и целерот. Нив подоцна ќе ги изблендираме, па затоа не морате да се грижите за нивниот изглед.

### Чекор 2

Омекнете го потврдиот зеленчук во тава, но не дозволувајте да потемни. Не сакаме тој да добие боја, туку само да го омекнеме и да ги ослободи разните вкусови.

Зачинете со неколку зрна црн бибер и сол.

Потоа ставете ги исечканите свежи домати. Тие ќе и дадат боја на чорбата и ќе ја направат слатка и свежа!

### Чекор 3

Следна ќе ја ставиме коцката за супа од зеленчук, па филетите од риба, белото вино и лаворовите листови.

Покријте ги состојките со вода и оставете ги да крчкаат.

Во овој дел на подготовката сакаме вкусот на рибата да се распространи низ целата чорба, па затоа оставете ја на среден оган околу 10 минути. А можеби и подолго ако имате време.



#### Чекор 4

Време е за блендер! Убаво изблендирајте ја чорбата за да се ослободат соковите и вкусовите од различните состојки.

Потоа земете цедалка и низ неа внимателно процедете ја густата смеса.

Овде може да Ви се чини дека многу храна не оди фира, но всушност ги фрламе само коските и кожата од рибата. Вкусот и соковите ќе ни ја дадат основата на чорбата.

#### Чекор 5

Вратете ја чистата чорба во чиста тава и крчкајте ја со чистото филе од бела риба &ndash; кога филето ќе се свари, но не и да се превари, спремни сме за сервирање.

Сервирајте ја чорбата со леб, сипувајќи ја во чинија со црпалка. А потоа ставете и парчиња од филето од бела риба. Бон апетит!

#### Совет

Оваа верзија на рибјата чорба е базирана врз Француски рецепти и се користат свежи вкусови кои прекрасно ја подигаат.

На оваа чорба прекрасната арома ја даваат доматиите и целерот кога ќе се комбинираат со рибата.

#### Користени производи:



Тава со рачки



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.  
Испрати го твојот омилен рецепт на [www.moirecepti.mk](http://www.moirecepti.mk)