Meksikietiška aštri žuvies sriuba

Ingredientai

- 4 Pomidorų
- 2 Bulvės, šaldytos, sveikos, neparengtos
- 4 Morkų
- 800 g Žuvų galvų, karpio ar lašišos
- 20 g Daržovių sultinio
- 40 g Konservuota pomidorų tyrė be druskos
- 3 Žalios raudonosios aitriosios paprikos
- 0.5 l Geriamasis vanduo iš čiaupo
- 2 l Geriamasis vanduo iš čiaupo

Instrukcija

1. Pomidorus sumaišykite su pomidorų pasta, sultinio kubeliais, čili pipirais ir 0,5 litro vandens. Kaitinkite puode 5 minutes arba kol šiek tiek apskrus.

2. Įpilkite 1,5 litro vandens, išmaišykite ir virkite, kol lengvai užvirs. Sudėkite daržoves ir žuvį; virkite, kol žuvis ir daržovės šiek tiek suminkštės. Jei norite, į sultinį galite įdėti šviežių arba džiovintų krevečių.

3. Patiekite sriubą su citrinos skiltelėmis.

35 Minutės

4

Angliavandeniai	10.06 g
Energija	312.91 kcal
Riebalai	12.02 g
Baltymai	39.94 g