

rybno-porowa zupa krem z pestkami dyni



PCHELKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z mintaja	300 g
por (białe części)	2 sztuki
jogurt naturalny	1 łyżka
pestki dyni	1 garść
masło	1 łyżka
koper świeży	
woda	600 ml
sól	
pieprz	
Gałka muskatołowa mielona Prymat	
ziemniaki	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- ziemniaki obrać , pokroić w małą kostkę, por oczyścić pokroić w krążki,
- obsmażyć na patelni na maśle,
- rybę pokroić w kostkę dodać na patelnię i jeszcze chwilę smażyć,
- przełożyć do garnka, zalać wodą, ugotować,
- zupę zmiksować, dodać przyprawy i jogurt, jeszcze chwilę gotować,
- pestki dyni uprażyć na suchej patelni,
- zupę wlać do misek, posypać pestkami dyni i posiekanym koperkiem