

Mâncare de Dietă – Cea mai DELICIOASĂ Rețetă cu Pește – Supă de Pește cu Legume



Mâncare de Dietă – Cea mai DELICIOASĂ Rețetă cu Pește – Supă de Pește cu Legume



Aceasta este o rețetă sănătoasă și delicioasă de **supă de pește**, perfectă pentru o dietă echilibrată sau pentru cei care doresc să slăbească. Toate ingredientele la această **supă de pește cu legume**, sunt proasptete, pline de vitamine, de minerale, fibre și toate ne fac bine.

Ingrediente supă de pește

- 250-300 g file șalău
- 100-200 g file somon
- 30-40 ml ulei de măsline, sau floarea soarelui
- 2 l apă

- resturile de oase de pește, schelet, cap, cozi
- 100 g cartofi, tăiat cubulețe
- 1 ceapă mare, tocată mărunt
- 60-70 g țelină cubulețe
- 50-60 g pătrunjel rădăcină, în cubulețe mici
- 250 g mix de legume congelate (mazăre, ardei roșu, porumb, păstăi, morcov)
- 150 g broccoli
- 150 g roșii, sau pastă de roșii, sau suc de roșii
- 2 cubulețe Delikat de casă
- o crenguță mică de rozmarin
- 3-4 frunzulițe mici de dafin
- 1 linguriță de sare, dar la final se gustă și se azonează corespunzător
- 1/2 linguriță piper

Pentru dresul supei:

- 150 g iaurt gras 10% grăsime
- zeama de la o lămâie, sau după gust
- 1 legătură pătrunjel verde
- 1 legătură mărar verde

1. Încălzește uleiul de măsline într-o oală mare. Adaugă ceapa tocată și sarea, gătind până devine transparentă.



2. Adaugă mixul de legume congelate, morcovii, păstăile, porumbul și ardeiul capia. Gătește până se încălzesc.
3. Adaugă pătrunjelul rădăcină, țelina, cartoful, frunzele de dafin și rozmarinul. Adaugă roșiile cherry și oasele de doradă.
4. Acoperă ingredientele cu apă (aproximativ 1 litru și

jumătate) și adaugă cuburile de delikats de casă și lasă să fiarbă 40 de minute.



5. Adaugă bucățile de șalău și somon, precum și broccoli.
6. Într-un bol, amestecă iaurtul grecesc cu sucul de lămâie, pătrunjelul și mărarul tocat.



7. Temperează amestecul cu puțină zeamă de supă, apoi adaugă-l înapoi în oală.
8. Amestecă bine și ajustează gustul cu sare și piper.

