Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Рыбный бульон с фрикадельками

2 октября 2012 08:44 · https://open-cook.ru/recipes/rybnyj-bulon-s-frikadelkami



В этом супе нет пассерованных овощей, мяса и жареных фрикаделек. Супчик легкий и приятный для желудка.

Рыбные фрикадельки сделаны по рецепту из сборника рецептур. А бульон я варила из остатков камбалы.

На 2 порции супа понадобится:

- 200 гр рыбных костей для 500 мл бульона
- 1/2 маленькой луковички
- 1 литр воды

- немножко очень мелко нарубленной зелени
- для украшения использовала несколько тонких долек лука
- соль

Для фрикаделек:

- 250-300 гр филе минтая
- 1 маленькая луковица
- соль, перец
- 1/5 часть яйца (из остального можно сделать омлет)
- соль

Бульон я варила из 200 гр костей камбалы, на которых было немножко мяса. Залила их холодной водой и довела до кипения, потом сняла пену и добавила очищенную половину луковицы. Варила 40 минут при слабом кипении, солила в самом конце варки:



Для фрикаделек использовала филе минтая, но в сборнике рецептур написано, что можно использовать филе сома (кроме океанского), окуня морского, трески:



Филе нужно пропустить через мясорубку. Думаю, что и блендер подойдет, но я про него забыла, поэтому просто очень мелко порезала:



Добавляем к рыбному фаршу пятую часть взболтанного яйца и измельченный лук, солим и все хорошенько перемешиваем:



Формируем из полученной смеси шарики и обваливаем в муке (по рецепту мука не нужна, но без нее мои фрикадельки разваливались (из-за не слишком мелко нарезанного филе):



теперь нужно припустить рыбные фрикадельки в воде, для чего доводим до кипения немножко воды в кастрюле, чтобы она доходила до середины фрикаделек и отправляем их туда, буквально на 3-4 минуты. Именно столько времени понадобилось фрикадельками, чтобы приготовится:



Выкладываем фрикадельки в тарелку:



И заливаем бульоном:



Посыпаем зеленью и приступаем к трапезе, еще можно украсить тонкими дольками лука(тонкие половинки кольца), нам попался сладкий лук, поэтому он прекрасно дополнил своим вкусом супчик:



Суп получается нежным, ароматным и очень вкусным:



Приятного аппетита!

Комментарии: 4

Наталья # 13:01 3.10.2012

Нютка, еще "Выкладываем фрикадельки в кастрюлю:", наверное в тарелку...)))

Анна Нечаева # 13:16 3.10.2012

Спасибо, Наташ! Хронический недосып делает свое дело.

Юрий # 23:48 3.12.2016

А как лучше , в начале сделать фрикадельки и за тем Бульон , или в начале сделать бульон а потом фрикадельки? И вы не процеживали и осветляли яичными белками? Блин , Я теперь не уверен надо мне это или нет(((Но все равно Спасибо , наводка хоть на что-то есть!



Анна Нечаева # 08:29 4.12.2016

Лучше сделать так, как в рецепте, сначала сварить бульон, а когда он будет готов приготовить фрикадельки. Это если вы сразу будете подавать. Но бульон то можно приготовить заранее и даже заморозить на будущее. Так же и фарш для фрикаделек можно сделать накануне, например, или так же заморозить. Поэтому делайте так, как вам удобно. Бульон можно всегда разогреть, потому его можно приготовить накануне.

Я бульон не осветлялв, если варить его на небольшом огне со слабым кипением и снимать накипь, то это не понадобиться. Иногда и процеживать не надо, а иногда достаточно одного слоя марли.
