

Уха из форели с помидорами, перцами, фенхелем, сельдереем и зелёным луком (Хурс С.П. - 03.10.2014)



1. Стейк форели – 0,4 кг
2. Картофель 2-4 шт.
3. Морковь – 1 шт.
4. Помидоры 4-5 шт.
5. Перец красный сладкий – 1 шт.
6. Перец жёлтый сладкий – 1 шт.
7. Перец зелёный – 0,5 шт.
8. Лук-порей – 1 шт.
9. Корень фенхеля – 1 шт.
10. Стебель сельдерея 5-7 шт.
11. Зелёный лук – 4-5 шт.
12. Лимонная приправа к рыбным блюдам – 12 г
13. Соль – 20 г
14. Вода – 2-2,5 л



Уха из форели с помидорами, перцами, фенхелем, сельдереем и зелёным луком (Хурс С.П. - 03.10.2014)



1. Берём стейк форели



2. Разделяет стек форели на мелкие порции и удаляем кости и кожу



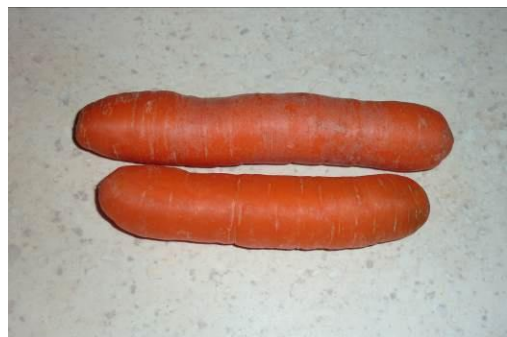
3. Берём картофель



4. Чистим картофель



5. Режем картофель мелко



6. Берём морковь



7. Режем морковь мелко



8. Берём помидоры



9. Режем помидоры мелко



10. Берём перец красный сладкий



11. Режем перец красный сладкий мелко



12. Берём перец жёлтый сладкий



Уха из форели с помидорами, перцами, фенхелем, сельдереем и зелёным луком (Хурс С.П. - 03.10.2014)



13. Режем перец жёлтый сладкий мелко



14. Берём перец зелёный



15. Режем перец зелёный мелко



16. Берём лук-порей



17. Режем лук-порей колечками



18. Берём корень фенхеля



19. Режем корень фенхеля мелко



20. Берём стебель сельдерея



21. Режем стебель сельдерея мелко



22. Берём зелёный лук



23. Режем зелёный лук мелко



24. Берём соль и лимонную приправу к рыбным блюдам



Уха из форели с помидорами, перцами, фенхелем, сельдереем и зелёным луком (Хурс С.П. - 03.10.2014)



25. Греем воду



26. Кладём морковь в кастрюлю



27. Кладём перец жёлтый сладкий в кастрюлю



28. Кладём перец красный сладкий в кастрюлю



29. Кладём перец зелёный в кастрюлю



30. Кладём корень фенхеля в кастрюлю



31. Кладём помидоры в кастрюлю



32. Кладём стебель сельдерея в кастрюлю



33. Кладём картофель в кастрюлю



34. Кладём соль и лимонную приправу к рыбным блюдам в кастрюлю



35. Перемешиваем содержимое кастрюли и варим на малом огне



36. Кладём кожу форели в кастрюлю

Уха из форели с помидорами, перцами, фенхелем, сельдереем и зелёным луком (Хурс С.П. - 03.10.2014)



37. Кладём форель в кастрюлю



38. Кладём лук порей в кастрюлю



39. Варим уху до готовности на малом огне



40. Уха готова, подаётся с мелко нарезанным зелёным луком