

# Уха из форели по-фински



На 100 грамм:  
Калорийность: **60,2 ккал.**  
Белки: **7,9 г.**  
Жиры: **0,9 г.**  
Углеводы: **5,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/uha-iz-foreli-po-finski/>

## Ингредиенты:

- картофель 5 шт
- форель 700 г
- сливки 20%-ные 500 мл
- репчатый лук 1 головка
- морковь 1 шт
- укроп 1 ст. л
- перец черный горошком 3 шт
- лавровый лист 2 шт
- соль по вкусу

## Приготовление:

Вырежьте из форели филейную часть. Остатки голову, брюшко, плавники залейте небольшим количеством воды (чтоб покрывало рыбу на 2-3 см) и варите на небольшом огне. Незадолго до готовности добавьте соль, лавровый лист и перец горошком. Процедите бульон.

Картошку порежьте кубиками, морковь потрите на терке, измельчите лук. Добавьте все это в рыбный бульон и варите на среднем огне. Филейную часть форели очистите от кожи и костей и порежьте на маленькие кусочки.

Когда картошка будет готова, добавьте филе и сливки в уху, проварите несколько минут. Посыпьте зеленью и подавайте к столу.