

Уха по-фински со сливками



На 100 грамм:
Калорийность: **40,23 ккал.**
Белки: **1,76 г.**
Жиры: **3,19 г.**
Углеводы: **1,33 г.**

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

Ингредиенты:

- лосось филе (+ по наличию: хвост, голова, кости) 200 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- лист лавровый 1-2 шт
- перец черный горошком 5 шт
- масло оливковое 1-2 ст. л
- сливки 20% 200 мл
- вода 2 л
- укроп 1 пучок
- лимон 1 шт

Приготовление:

Подготовьте необходимые продукты. Овощи помойте, очистите.

При наличии хвоста и головы рыбы залейте их холодной водой, добавьте лавровый лист, черный перец и сварите бульон. Процедите.

Морковь натрите на крупной терке, лук измельчите. Пассеруйте овощи на разогретом масле до золотистого оттенка, добавьте в бульон.

С филе снимите кожу, нарежьте его некрупными кусочками. Добавьте в суп и проварите в течение 5 минут.

Влейте сливки, посолите по вкусу, снимите с огня.

Подавайте уху по-фински горячей с рубленым укропом и ломтиком лимона.