

### **Zupa rybno- grzybowa z makaronem – 4 porcje**

4 szklanki wywaru z warzyw

500g filetów z ryb słodkowodnych (karp, lin)

50g cebuli

30g suszonych grzybów

łyżka oliwy z oliwek – ok. 3g

200g makaronu razowego

Natka pietruszki

Koper

Pieprz

Sól niskosodowa

Grzyby namoczyć w wodzie, gdy zmiękną dodać do wywaru razem z wodą, w której się moczyły, następnie gotować około 15 min. Cebulę zeszklić na oliwie i dodać wraz z rybą i makaronem do zupy. Gotujemy około 20 minut. Na koniec dodajemy przyprawy, posiekaną natkę i koper.

Wartość energetyczna 1 porcji – 324 kcal

Białko – 29,2

Tłuszcz-7,56

Węglowodany –34,63

