

# Riblja juha od orade

 NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME  
< 30 min

## Sastojci

---

2 orade (800 g)  
1 mrkva  
1 krumpir  
1 luk  
2 češnja češnjaka  
2 žlice K Plus maslinovog ulja  
50 grama K Plus Parboiled riže  
1 l vode  
Sol  
Papar  
Peršin

## Nutritivne vrijednosti

---

## Skeniraj za prikaz na web stranici

---



Očistite i filetirajte ribu, te sačuvajte glavu i središnju kost koja će ostati nakon filetiranja. Ogulite mrkvu i krumpir i narežite na manje kocke. Luk i češnjak očistite i sitno nasjeckajte.

U loncu na maslinovom ulju dinstajte luk oko 7 minuta. Dodajte mu mrkvu, krumpir, češnjak, rižu te riblje glave i kosti. Dinstajte oko minutu pa prelijte s vodom. Kad voda prokuha kuhajte oko 15 minuta.

Izvadite riblje glave i kosti iz juhe te dodajte riblje filete. Kuhajte još 4 minute. Posolite i popaprite.

Kada je juha gotova kuhane filete orade natrgajte na manje komade. Servirajte posuto peršinom i preliveno s još maslinovog ulja.