

po 10. miesiącu

alergeny:  
produkt zawiera rybę

# L jak Lekka zupa rybna

## Składniki

- Filet z ryby pokrojony w kostkę: 60 g (najlepszy filet to grzbiet sandacza bez skóry)
- Marchew pokrojona w kostkę: 30 g
- Marchewka Gerber: 1 słoik (60 g)
- Zacierka: 20 g
- Groszek zielony mrożony: 20 g
- Koperek świeży: ¼ pęczka
- Kolendra świeża: ¼ pęczka
- Cytryna: ¼ sztuki

## Przybory kuchenne

- rondel, deska do krojenia, nóż, tarka

## Sposób przygotowania

- Pokrojony w kostkę filet z ryby parzymy w lekko osolonej wodzie z dodatkiem soku z cytryny oraz startej skórki z cytryny.
- Do wywaru z gotowania ryby po jej wyjęciu dodajemy przecier warzywny Marchewka Gerber.
- Po zagotowaniu dodajemy sparzoną marchewkę.
- Pod koniec gotowania wsypujemy zacierkę i pokrojoną drobno rybę oraz rozmrożony groszek.
- Gdy wszystkie składniki zupy są już miękkie, dodajemy drobno pokrojone koperek i kolendrę.

