

SUNN FISKE SUPPE



45 minutter

INGREDIENSER for 4 porsjoner:

400 g steinbitfilet, torskefilet, laks eller gjerne blanding av ulike fiskeslag

2 poteter

2 gulrøtter

1 bit selleriot

1 løk

2 hvitløksfedd

1 l fiskebuljong

1 ts salt

¼ ts pepper

3 dl Crème Fraiche Lett

Pynt: Litt finklippet gressløk eller dill

1 dl Reker tilsettes suppen rett før servering - og skal ikke kokes!

SLIK GJØR DU:

1. Start med å skrelle og rive potetene, gulrøttene og sellerien grovt eller skjær dem i tynne strimler. Finhakk løken. Skjær hvitløk i tynne skiver. Legg alle ingrediensene, bortsett fra fisken og evt skalldyr (reker), i en kjele.
2. La grønnsaksblandingen småkoke i 5-10 minutter. Ha i salt og pepper.
3. Rett før servering koker du opp suppen igjen. I mellomtiden skjærer du fisken i passe store biter.
4. Tilsett fiskebitene, ta gryta vekk fra platen og la fisken trekke i suppa i ca 5 minutter til fisken er knapt ferdigtrukket. Hvis du ønsker å ha i reker, tilsetter du dem rett før servering. Klipp gjerne gressløk over og server suppen sammen med grovt brød/ grov baguette og lett margarin.

TIPS! Hvis suppen er for tynn, jevner du med maisenna før servering. Rør ut 1-2 ts maisennamel i 0,5 dl kaldt vann. Når du har fått den klumpefri, tilsetter du den i suppa i jevn stråle mens du rører hele tiden.

Drikk gjerne vann m/ sitron til. Som dessert anbefales bakte epler i ovnen med kanel.