

FISKESUPPE

I denne fiskesuppen kan du bruke alle typer fisk, både hvit og rød. Det viktigste er at fisken er fri for bein. Du kan også bruke fiskeboller eller fiskepudding. Fiskebollekraften kan erstatte noe av vannet.

Du kan også bruke fiskesuppe fra pose og tilsette biter av friske/frosne grønnsaker og fersk fisk eller fiskeboller/fiskepudding.

Server suppen med flatbrød, grovt brød eller rundstykker.

Ingredienser (10 porsjoner):

- 4 stk gulrøtter
- 2 stk små løk, grovhakket
- 1 stk purre, i ringer
- 1.5 l vann
- 1 stk fiskebuljongterning
- 5 ss hvetemel
- 2 dl lettmeik
- 800 g fiskefilet, i biter
- 3 dl lettmeik
- 2 ss gressløk, finklippet (valgfritt)

varme retter // enkel



Slik gjør du

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene.
2. Kok opp vann tilsatt fiskebuljongterning, tilsett grønnsakene og la dem koke i 5–10 minutter.
3. Visp sammen kald melk (2 dl) og hvetemel i en bolle til en klumpfri jevning. Hell jevningen i den varme fiskebuljongen mens du rører godt. Kok opp.
4. Del fisken i biter og ha disse i suppen. La fisken trekke i suppen til den er gjennomkokt, ca. 10 minutter.
5. Bland melken (3 dl) forsiktig inn i suppen. Rør minst mulig, fisken går lett i stykker.
6. Kok opp og server gjerne suppen med et dryss av finklippet gressløk.

Allergener

Hvete, melk, fisk, sjekk buljongen dere bruker for allergener ved å se på innholdsfortegnelsen. Bruk maisena istedenfor hvetemel for glutenfri suppe.