



Fisksoppa



Fisk- & skaldjurs- soppa med saffran

Ingredienser:

Recept för fyra personer.

300 – 400 g fiskfilé i små bitar, t ex lax,
torsk eller annan fast fisk
ca 200 g räkor eller musslor
2 schalottenlökar
2 vitlösklyftor
1 bit rotselleri, ca 200 g
1 fänkål, ca 200 g
1 msk olivolja
0,5 g saffran (1 kuvert)
1 fiskbuljongtärning eller 3 msk
koncentrerad fiskfond
1 dl vitt vin
3 dl vatten
2 burkar hela tomater, ca 800 g
2 lagerblad
1 nypa socker alt lite flytande honung
cayennepeppar
salt
1 knippe färsk dill

Kcal per portion: 220

Gör så här:

1. Skala och hacka löken
vitlöken, ansa och skär
rotselleri och fänkål i små
tärningar.
2. Fräs lök, vitlök, selleri och
fänkål i olja utan att det tar
färg i en stor kastrull.
3. Tillsätt saffran, buljong, vin,
vatten och tomater. Tillsätt
lagerblad och en nypa
cayennepeppar, låt koka i ca
10 – 15 min eller tills
grönsakerna känns mjuka.
4. Lägg i fisken och låt det sjuda
några minuter tills fisken är
nästan klar. Lägg i skaldjuren
så att de blir genomvarma,
koka inte.
5. Smaka av soppan med lite
honung och lite salt.