



## FISKESUPPE OG GROVE SCONES

6, MEDKILA SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 ss fersk basilikum (lokalprodusert)
- 1 ts toppet ts bakepulver
- 2 ss smør (lokalprodusert)
- 6 dl fiskebuljong (6 dl vann + 1 fiskebuljongterning)
- 1 ss fersk gressløk (lokalprodusert)
- 75 g hvetemel
- 2 stk store gulrøtter (lokalprodusert)
- 200 g hysefilet (selvfisket)
- 75 g grovt sammalt hvete
- 1 dl ev. rester av solsikkefrø, linfrø e.l. hvis vi har
- 1 stk fedd hvitløk
- 100 g torskefilet (selvfisket)
- 25 g margarin
- 1 dl melk
- 1 stk stilk vårløk (lokalprodusert)
- 1 ss maizena
- 0 ts salt/pepper etter smak
- 0 ts 1/4 ts salt
- 1 stk halv løk (lokalprodusert)
- 2 dl melk (lokalprodusert)

### SLIK GJØR DU:

1

Framgangsmåte fiskesuppe:

1. Skrell løk + vårløk + hvitløk og finhakk den i veldig små biter.
2. Skrell gulrøttene og del dem i små biter.
3. Smelt smør/margarin og ha i løk/vårløk ? fres dem til de har gylden farge.
4. Lag fiskebuljong og hell opp i gryta med løkblanding og kok opp.
5. Legg gulrøttene i gryta.
6. Ha melk og maizena i en kopp, og rør til jevningen er klumpefri. Hell jevningen i en tynn stråle i suppa mens du rører godt. La suppen koke i 5 minutter.
7. Skjær fisken i små terninger. Ha fisken i suppa.
8. La fisken trekke i suppa i ca. 5 minutter, til fisken er ferdig.
9. Smak til med litt salt og pepper.
10. Dryss litt klippet gressløk og basilikum over til slutt.
11. Server fiskesuppen med grove scones.

2

Framgangsmåte grove scones:

1. Sett stekeovnen på 225 °C og dekk et stekebrett med bakepapir.
2. Smuldre margarin og melet.
3. Ha i de andre ingrediensene. Rør godt sammen.
4. Ha litt mel på bakebordet og tøm ut deigen. Rull deigen til en stor bolle.
5. Legg bollen på stekebrettet og klapp den flat. Lag et kryss i deigen med en kniv. Ikke skjær helt gjennom.
6. Pensle bollen med melk eller vann og dryss på frø (hvis vi har).
7. Stek sconesene i 10-15 minutter. Bruk grytekluter og ta stekebrettet ut av ovnen. Avkjøl på rist.
8. Server sammen med fiskesuppa.

### 3

Begrunnelse for valg av rett og ingredienser:

Vi har valgt fiskesuppe som rett fordi den er næringsrik og sunn, samt kan lages av ingredienser vi kan få tak i lokalt. Fisken kan vi i tillegg få tak i hele året, og smaker ekstra godt om vinteren. Alle våre grønnsaker er kjøpt av lokal bonde, som dyrker grønnsaker (Tovikbonden). Urtene er fra Kvæfjord (lokal urteprodusent). Melk/smør er fra lokal melkebonde. Fisken er fisket og håndfiletert av lærerens mann (Kjøkken Kornelius), noe som gjør at 95 % av fisken benyttes og matsvinnet her er minimalt. Grove scones er fint å ha sammen med fiskesuppe, og dekker sammen med fiskesuppen flere ulike matvaregrupper. Vi har også tatt hensyn til at retten lett kan tilpasses de som må ha laktosefrie melkeprodukter og glutenfrie produkter. I suppa var det veldig enkelt å tilpasse. Grove scones for glutenallergikere lagde vi med glutenfritt mel. Vi passet også på å bruke rester som hadde passert "best før"-dato, men fint kunne brukes, bl.a. en ekstra fløteskvett, samt melk og smør.

Vi har regnet på klimaavtrykk, og mener vår rett har et lavt klimaavtrykk. Vi syntes dessuten maten både smakte godt og så innbydende ut!

Hilsen 6.trinn på Medkila Skole i Harstad