KLIMAKOKKENE

FISKESUPPE MED PYNT AV SAGTANG OG RABARBRAKOMPOTT MED FLØTE ELLER KREM TIL DESSERT

6, ØSTRE HALSEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 1 porsjoner

0.25	stk	fenikkel
1	stk	einebær (som skal knuses)
75	g	laks
0.5	ss	estragon
1	stk	gul løk
1	ts	vaniljesukker, 1/2 dl vann og litt fløte på toppen
0.5	dl	vann
0.5	ts	sellerisalt
14	stk	reker
0.5	dl	sukker
1.5	ss	fiskekraft
0.25	ts	pepper
0.25	stk	sellerirot
85	g	rabarbra
2	ss	smør
0.3	stk	blåskjell (av et nett)
0.5	stk	persillerot

SLIK GJØR DU:

1 1.Rens grønnsakene, rekene og fisken. Kutt alt bortsett fra rekene i små biter.

2 2.Ta frem en kjele, stek smøret og fres grønnsakene i 5 min

3 3.Dryss byggmel, estragon, knust enebær og sellerisalt over og la det koke i 1 min.

4 4.Tilsett fiskekraft og vann og la det småkoke i 5-7 min.

5 5.Ta kjele til side og bruk stavmixer. Lag en fin og jevn grøt uten klumper

6 6.Sett kjelen tilbake på stekeplaten og hell i fløten og la det småkoke i 2-3 min.

7 7.Legg reker og fisk opp i suppen og la det ligge å trekke like lenge som blåskjellene.

8 8.(Hvis suppen blir for tykk, tilsett litt vann.)

9 9.Ta frem en ny kjele, smelt smør og fres løken.

10 10.Hell i eplemosten sammen med løken.

11 11.Legg blåskjellene opp i kjelen. La det småkoke m/lokk og med lav varme i 2

min

12 12.Når blåskjellene er ferdige (NB! De som har åpnet seg), legg dem i suppen som nå er servert på en suppetallerken

13 13.Strø over med litt gresløk og en hel eller knust sagtang over.

14 14.Ta frem en kjele og hell opp i sukker, vaniljesukker, vann og rabarbra. La det koke I 5-10 min. på middels varme.

15 15.Hell fløte over rabarbrakompotten som er servert i en dessertskål eller i en suppetallerken.

bunt

		sagtang (enten hel eller knust)
1.5	dl	fløte
0.25	ss	byggmel
0.25	stk	gulrot
0.5	dl	eplemost (eplesaft)