



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	gulrot
0.5 dl	eplemost (eplesaft)
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

SLIK GJØR DU:

1. Rens grønnsakene, rekene og fisken. Kutt alt bortsett fra rekene i små biter.
2. Ta frem en kjele, stek smøret og fres grønnsakene i 5 min
3. Dryss byggmel, estragon, knust enebær og sellerisalt over og la det koke i 1 min.
4. Tilsett fiskekraft og vann og la det småkoke i 5-7 min.
5. Ta kjele til side og bruk stavmixer. Lag en fin og jevn grøt uten klumper
6. Sett kjelen tilbake på stekeplaten og hell i fløten og la det småkoke i 2-3 min.
7. Legg reker og fisk opp i suppen og la det ligge å trekke like lenge som blåskjellene.
8. (Hvis suppen blir for tykk, tilsett litt vann.)
9. Ta frem en ny kjele, smelt smør og fres løken.
10. Hell i eplemosten sammen med løken.
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.

	blåskjell (av et nett)
0.5 stk	persillerot
0.2 bunt	sagtang (enten hel eller knust)
1.5 dl	fløte
0.25 ss	byggmel