



FISKESUPPE

6C, ÅSE SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

FISKESUPPE

0.5 stk	løk
200 g	torsk
200 g	laks
1 dl	fløte
1 dl	melk
0.25 stk	purre
2 stk	gulrot
2 stk	potet
2 ternin	fiskebuljong
7 gler	vann
2 ss	smør

BRØDKRUTONGER

4 stk	brødsiver
4 ss	olivenolje
1 ts	flaksalt
0.5 ts	pepper

SLIK GJØR DU:

- 1 Finhakk løk. Surr løken i smør i en kasserolle.
- 2 Tilsett vann og fiskebuljong.
- 3 Skjær poteter og gulrøtter i tynne strimler, ha det i suppa og la det koke i suppa i ca 5 minutter.
- 4 Skjær fisk i terninger, ha det i så i suppa sammen med melken. La det trekke, ikke koke, i ca 8 minutter, før du har i finstrimlet purreløk og fløte mot slutten.
- 5 Smak til med salt og pepper.
- 6 BRØDKRUTONGER
Skjær brødsivene i terninger. Her bruker vi gjerne brød fra i går, så blir det mindre matsvinn.
- 7 Bland sammen olje, salt og pepper i en bolle.
- 8 Ha brødterningene i oljeblanding og rør godt sammen.
- 9 Spre brødterningene godt utover en bakepapirkledd pangpanne. Stek midt i ovnen på 200 grader i 10-15 minutter, til krutongene er sprø
- 10 Server suppa sammen med brødkrutonger. Pynt gjerne med litt frisk dill. NYT!