



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget fiskesuppe med sei, purre, gulrøtter og grove bagetter

Hjemmelaget fiskesuppe

1 pakke fiskebuljong
1 pakke grønnsaksbuljong
5 dl helmelk
½ stk sitron
2 ss smør* ^B
3 ss hvetemel* ^B
5-7 dl vann ^B

Fisk og grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk purre
300 g seifilet

Grove baguetter

½ pakke grove bagetter

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Hjemmelaget fiskesuppe:** Smelt 2 ss smør i en vid kjele, og ha i 3 ss hvetemel (se tips). Spe på med 5 dl vann mens du visper, og ha i fiskebuljongen og grønnsaksbuljongen. Kok opp, og la suppen småkoke i 5 minutter. Visp inn melken, og kok opp under omrøring.

3. **Fisk og grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i strimler, eller grovrev dem på et rivjern. Snitt purren i to på langs, skyll den godt innvendig, og kutt den i strimler. Skyll fisken i kaldt vann, og skjær den i terninger.

4. **Grove baguetter:** Varm baguettene i ovnen i 4-5 minutter før servering.

5. **Hjemmelaget fiskesuppe, fortsettelse:** Ha gulrøttene, purren og fisken i fiskesuppen, og la det hele trekke på middels varme i 4-5 minutter, til grønnsakene er møre. Smak til fiskesuppen med saft fra sitronen, salt og pepper. Ha litt mer vann i suppen hvis den skulle bli for tykk.



TIPS!

Hvetemelet kan byttes ut med maisstivelse (maisenna), for en glutenfri suppe. Tilsett en spiseskje eller to med lett crème fraîche eller en skvett matfløte for en mer kremet suppe.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ