



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Asiatisk kremet fiskesuppe med ponzubakt lyr og purre, servert med nudler og friske grønnsaker

Suppe

1 stk gul løk
1 stk sitrongress
1 pose garam masala
1 pakke kokoskrem
½–1 pose glutenfri soyasaus
🏠 5 dl vann

Ponzubakt lyr og purre

½–1 stk purre
300 g lyrfilet
½–1 pakke ponzusaus

Nudler

125 g eggnudler

Tilbehør

150 g grønne bønner
1 bunt koriander
1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
100 g finsnittet rødkål

🏠 pepper

🏠 olje

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Suppe:** Skrell og grovhakk løken. Skyll, knus og del sitrongresset i fire biter. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Fres løken, sitrongresset og garam masalaen i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Ha i kokoskremen og 5 dl vann. Kok opp og la suppen småkoke i 10–12 minutter.
- 3 **Ponzubakt lyr og purre:** Kutt purren i tynne ringer, og skyll dem godt i kaldt vann. Tørk purren, fordel den i en ildfast form, og ha over litt olje, salt og pepper. Legg fisken i en annen smurt ildfast form, og hell ponzusausen over. Stek purren og fisken midt i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren, og purren er mør.
- 4 **Nudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken.
- 5 **Suppe, fortsettelse:** Ta ut sitrongresset. Kjør suppen sammen med en stavmikser eller i en blender. Ha væsken fra fiskeformen fra steg 3 i suppen, og smak til med soyasausen. La suppen stå på svak varme frem til servering.
- 6 **Tilbehør:** Skyll bønnene og korianderen. Kutt vekk endene på bønnene og plukk bladene av korianderen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i ingefærblandingen. Stek bønnene og rødkålen under omrøring i 2–3 minutter, og krydre med salt og pepper.
- 7 Ha nudlene i skåler, og fordel purren og grønnsakene over. Flak fisken, og topp med fiskestykkene og korianderen, og hell suppen i skålene. Vel bekomme!

Tips fra kokken: Har dere ekstra tid kan purren kuttes i tykke skiver og stekes i en stekepanne med litt olje på høy varme før den bakes med fisken i ovnen. Da får man frem mer karakter i purren og farge på retten.