



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget fiskesuppe med laks og sei, fennikel, dill og rustikke multibrød

Hjemmelaget fiskesuppe

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

Fisk og grønnsaker

2 stk gulrøtter
½-1 stk fennikel
135 g laksefilet
150 g seifilet
1 bunt dill

Rustikke multibrød

2 stk rustikke multibrød

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader over- og undervarme.
2. **Hjemmelaget fiskesuppe:** Smelt 2 ss smør i en vid kjele, og ha i 3 ss hvetemel (se tips). Spe på med omtrent 5 dl vann mens du visper, og ha i fiskebuljongen og grønnsaksbuljongen. Kok opp, og la det småkoke i 5 minutter. Visp inn melken, og kok opp under omrøring.
3. **Fisk og grønnsaker:** Skrell gulrøttene, og skyll fennikelen. Kutt gulrøttene i strimler og fennikelen i tynne skiver. Skyll og skjær fiskene i store terninger. Skyll, tørk og finhakk dillen.
4. **Rustikke multibrød:** Stek brødene som anvist på pakken.
5. **Hjemmelaget fiskesuppe, fortsettelse:** Ha grønnsakene og fisken i suppen, og la det hele småkoke i 4-5 minutter, til alt er gjennomvarmt og grønnsakene er gjennomkokte. Smak til med saft fra sitronen, og litt salt og pepper. Om suppen er for tykk, kan du spe den ut med litt mer vann.
6. **Servering:** Strø dillen over suppen ved servering, og server brødene til.

TIPS!

Hvetemelet kan byttes med maisstivelse (maisenna), for en glutenfri suppe. Stek fisketerningene i 2 minutter i ovnen før de tilsettes i suppa, for å fjerne væsken i dem. Trekk de da i 3 minutter i suppa.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ