



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget fiskesuppe med sei, dill og grove bagetter

Grove bagetter

½ pakke grove bagetter

Hjemmelaget fiskesuppe

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

Fisk og grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk purre
300 g seifilet
1 bunt dill

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Suppe med fisk og grønnsaker: 500 g Brød: 50 g
Energiinnhold: ca. 410 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Grove bagetter:** Stek bagetten i 6 minutter.

3. **Hjemmelaget fiskesuppe:** Smelt 2 ss margarin 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 fiskesuppebasen småkoke i 5 minutter. Visp inn melken, og kok opp under omrøring.

4. **Fisk og grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i strimler, eller grovriv dem på et rivjern. Skyll og kutt purren i strimler. Skyll fisken i kaldt vann, og skjær den i terninger.

5. **Hjemmelaget fiskesuppe, fortsettelse:** Ha gulrøttene, purren og fisken i fiskesuppebasen, og la det hele småkoke 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.

6. **Serverting:** Skyll, tørk og finhakk dillen. Strø dillen over suppen ved servering.

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