



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Asiatisk kremet fiskesuppe med ponzubakt lyr, pak choy og jasminris

Suppe

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

Ris

135 g jasminris

Ponzubakt lyr og grønnsaker

1 pakke pak choy
1 stk gulrøtter
300 g lyrfilet
½-1 pakke ponzusaus

Servering

1 stk vårløk
½-1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili

🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Suppe:** Skrell og grovhakk løken. Skyll, knus og del sitrongresset i to biter. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Fres løken, sitrongresset, garam masalaen og fiskebuljongen 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 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 4 **Ponzubakt lyr og grønnsaker:** Skyll og grovhakk pak choyen. Skrell og kutt gulrot i tynne skiver. Tørk fisken med litt kjøkkenpapir. Fordel grønnsakene og fiskestykkene i en ildfast form, og ha over ponzusausen og litt pepper. Stek grønnsakene og fisken midt i ovnen i omtrent 10 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Suppe, fortsettelse:** Ta ut sitrongresset. Kjør suppen sammen med en stavmikser eller i en blender. Ha væsken fra fiskeformen fra steg 4 i suppen, og smak til med soyasausen. La suppen stå på svak varme frem til servering.
- 6 **Servering:** Skyll vårløken og kutt den i tynne ringer. Fordel risen, fisken og grønnsakene i skåler, og hell suppen over. Hell den finkuttede ingefæren, hvitløken og chilien forsiktig over suppen, og topp med vårløken. God middag!

Tips fra kokken: Hvis du finhakker den gule løken til suppen, trenger den ikke å mikses.