



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Fyldig fiskesuppe med karry, æbletern, ris og groft brød

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

1 terning bouillon fisk
100 g ris hvide
½ stk hvidløg solo
200 g gulerødder
½ spsk karry
2 dl kokosmælk
2 stk forårsløg
2 stk brød
275 (415)* g isingfilet
1 stk æble
⅓ stk appelsin

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft) TIP: Du kan i stedet lune brødene på brødristeren.
- 2 Opløs bouillon i ½ ltr kogende vand.
- 3 Kog ris i 2 dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 4 Hak hvidløg. Skræl og snit gulerødder fint. Kom begge dele i en stor gryde sammen med lidt olie og karry og svits det i 2 min.
- 5 Tilsæt bouillon og kokosmælk. Lad suppen koge 5 min.
- 6 Snit forårsløg fint. Del brødene og lun dem ca. 6 min. i ovnen eller på brødristeren.
- 7 Skær fisken i 3 cm brede strimler. Skær æble i tern. Kom fisk og æbler i suppen og kog i 2 min. Smag til med appelsinsaft, salt, peber og evt. mere karry.
- 8 Tilsæt risene til suppen lige inden servering. Pynt med forårsløg og servér brødet til.

Tips:

Opbevar fisk ved 2 grader. Tilbered senest dagen efter levering.

Allergener

Byg, Fisk, Hvede, Rug, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.144 kj / 751 kcal (3.333 kj / 797 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	21,9 (21,6)* g
heraf mættede fedtsyrer	15,6 (15,5)* g
Kulhydrat	100,5 (100,8)* g
heraf sukkerarter	21,8 g
Protein	38,0 (49,7)* g
Salt	3,6 (3,8)* g
Kostfibre	11,4 (11,6)* g