



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sydfransk fiskgryta med torsk, aioli och surdegbröd

Tillbehör

Surdegspavé 2 st

Sydfransk fiskgryta

Palsternacka 1 st
Bananschalottenlök 1 st
Fänkål 1 st
● Olivolja ½ msk
Vitlök 1 klyfta
Tomatpuré 1 förp
Torkad timjan 1 ts
Kons. körsbärstomater 1 förp
● Vatten 2 dl
Kycklingbuljong 1 påse
● Vitvinsvinäger 1 msk
● Socker 1 ts
Chili flakes
Torskfilé 300 g
● Salt 2 krm

Aioli

Majonnäs ½ dl
Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Socker,
Vatten, Vitvinsvinäger

- 1. Tillbehör:** Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen, lagom till servering.
- 2. Förberedelser:** Skala och skiva palsternacka. Klyfta bananschalottenlök. Skär fänkål i mindre bitar.
- 3. Sydfransk fiskgryta:** Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs lök, fänkål, palsternacka, pressad vitlök, tomatpuré och torkad timjan ca 3 min.
- 4. Tillsätt** konserverade körsbärstomater, vatten, smulad kycklingbuljong, vitvinsvinäger, socker och lite chili flakes (efter egen smak). Koka upp och sjud ca 10 min, tills palsternackan är mjuk.
- 5. Skär** torskfilé i mindre bitar och krydda med salt. Lägg ner i grytan och sjud ca 4 min, tills fisken är klar.
- 6. Aioli:** Lägg majonnäs i en liten skål. Blanda ner pressad vitlök och salt.
- 7. Servera** sydfransk fiskgryta med en klick aioli och nygräddat bröd.