

SURSÖT THAISOPPA 4 PORT

2	schalottenlök
2 cm	färsk ingefära
2	vitlösklyftor
1 tsk	koriander frön
2 tsk	fisksås
1/2 tsk	gurkmeja
1/2 tsk	hel peppar
1/2 tsk	salt
2 msk	olja
1 l	fiskbuljong
2 msk	citronsaft
2 msk	socker
400 g	fiskfilé, t ex torsk, stenbit
1/4	litet kålhuvud
100 g	brytböner
2	vårlök
	färsk koriander

GÖR SÅ HÄR: Hacka schalottenlök, ingefära och vitlök. Mosa med stavmixer tillsammans med korianderfrön, fisksås, gurkmeja, peppar och salt. Fräs kryddblandningen i olja tills det doftar kraftigt, ca 4-5 minuter. Häll på fiskbuljongen, citronsaft och socker och låt soppan sjuda under lock i ca 20-30 minuter.

Skär fisken i tärningar, strimla kålen fint, dela bönorna i ca 3 cm bitar, skär vårlöken i tunna ringar. Blanda allt i soppan och låt den sjuda tills fisken är kokt, ca 3-4 minuter. Strö över koriander och servera soppan rykande varm. *Se receptbild på framsidan.*



DRYCKESTIPS

Leth Grüner Veltliner
(Österrike)
artnr 4200 ca 75:-

”Friskt och torrt med inslag av stenfrukter och pigg syra”

Fisk är gott, nyttigt och enkelt

Ät mer fisk så mår du bättre. Detta är en sanning som de flesta ställer upp på.

Men vad är det egentligen som gör att fisken näringsmässigt sett är ett av våra viktigaste och bästa baslivsmedel?

Jo, den är rik på protein, vitaminer och mineralämnen. Även fettet som finns i fisk är nyttigt då det innehåller fleromättade omega-3 fettsyror som bl a kan förebygga högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar.

I forskningen kommer man ständigt fram till nya positiva rön om fiskens förträffligheter för hälsan.

FRI reklambyrå. Foto: ©Synøve Dreyer. Norwegian Seafood Export Council.

Tips & recept på FISKSOPPA

Sjöboden®
allt i fisk

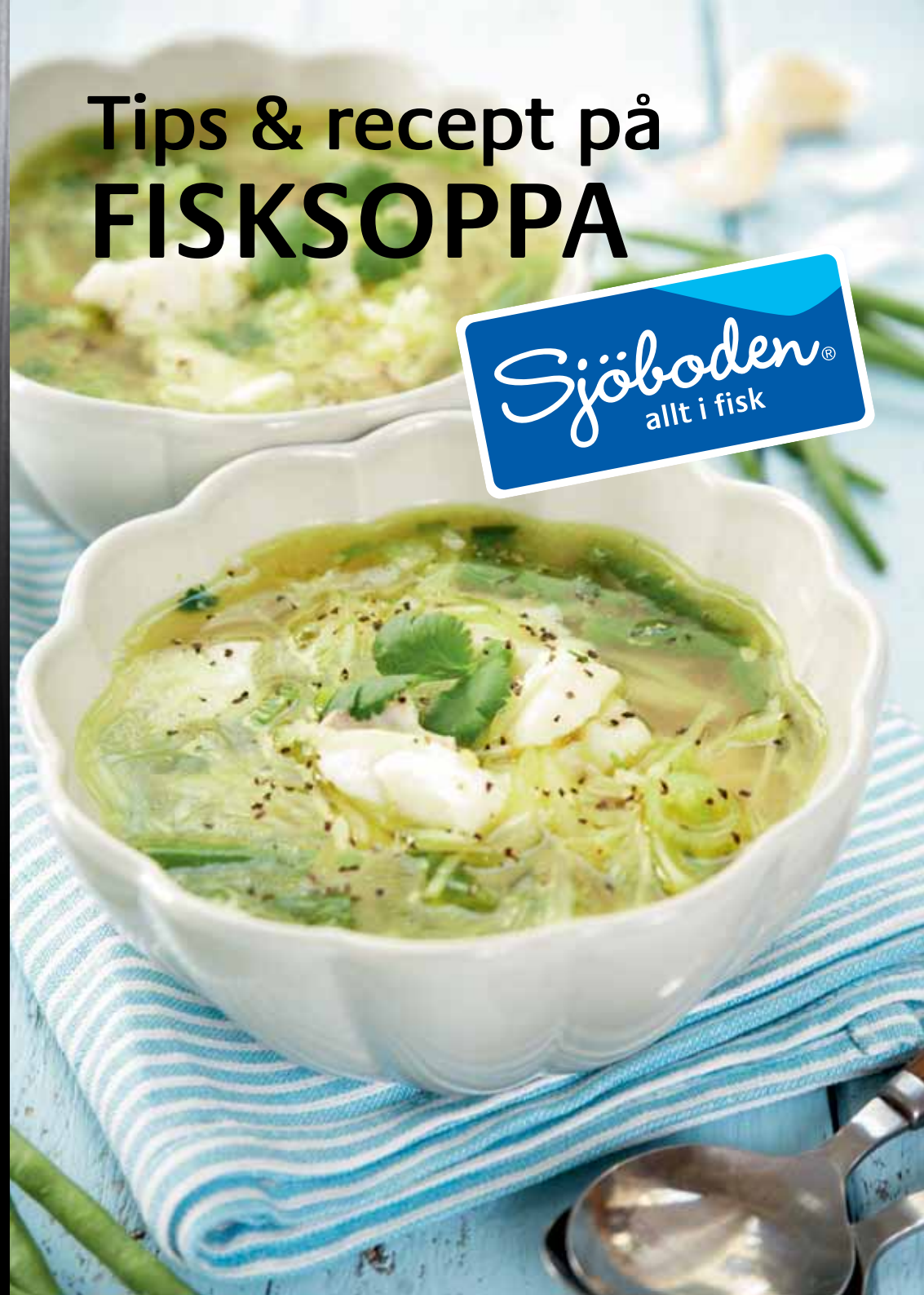
Sjöboden®
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00

info@sjobodenalltifisk.se

www.sjobodenalltifisk.se



FISKGRYTA MED BACON 4 PORT

500 g	fiskfilé, t ex torsk
2	auberginer
1	gul lök
200 g	bacon
2 msk	matolja
3 dl	vatten
0,5 dl	vetemjöl
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
2 msk	grovhackad koriander eller slätbladig persilja

GÖR SÅ HÄR:

Skär auberginerna i 1 cm tjocka skivor. Skala och hacka löken. Hacka baconet. Hetta upp oljan till medelvärme i en gryta. Lägg i bacon, lök och auberginerna och fräs det i 5 minuter. Häll i vattnet, lägg på lock och koka grytan på svag värme i 10 minuter.

Skär fisken i 3 cm stora bitar. Häll mjölet på en tallrik och vänd runt fisken så att mjölet fastnar. Stek fisken i oljan i en stekpanna, bara så mycket att den får färg runt om. Salta och peppra.

Lägg ner fisken i aubergineröran i grytan och låt allt sjuda i 1-2 minuter. Strö över koriander eller persilja. Servera fiskgrytan med kokt ris.

ENKEL FISK- & SKALDJURSGRYTA 4 PORT

500 g	fiskfilé (piggvar, marulk, havskatt, lax)
20	färska musslor med skal
1 burk	kräftstjärtar
170 g	skalade räkor i lake
1	gul lök
2 msk	matolja
1 msk	tomatpuré
1 påse	saffran
2 tsk	malen fänkål
2	vitlöksklyftor
	salt & peppar

GÖR SÅ HÄR:

Hacka löken. Skär fisken i bitar. Häll oljan i en gryta. Fräs lök. Lägg i tomatpuré, saffran, fänkål och vitlök. Häll på 2 liter vatten. Koka utan lock ca 20 min. Krydda.

Lägg i fisk, musslor och kräftstjärtar. Sjud ca 6 min.

Lägg i räkor strax före servering.

FISKSOPPA FRÅN LAOS MED NUDLAR 4 PORT

4 PORT

400 g	fiskfilé (torsk, kolja, rödspätta, hällefilé, uer)
1	purjolök
1	chilipeppar
1 msk	rapsolja
1 tsk	farinsocker
1 msk	pressad citron
500 g	krossade tomater
1 l	fiskbuljong (2 tärningar till 1 l vatten)
3 dl	äggnudlar
1	liten burk ananas i bitar
0,5 dl	koriander, grovhackad färsk, eller persilja

GÖR SÅ HÄR:

Skär fisken i bitar. Skölj och strimla purjolöken. Kärna ur chilipepparn noga och skär den i tunna strimlor.

Fräs lök och peppar i olja tills de mjuknat, ca 3 minuter. Tillsätt socker, citron, tomater och fiskbuljong. Låt koka ihop ca 10 minuter.

Koka nudlarna enligt anvisning på paketet. Vänd ner fisktärningar och ananasen i bitar. Låt fisken sjuda på svag värme 5-10 minuter.

Häll i de färdiga nudlarna i soppan. Strö i koriander och servera soppan med bröd.

FISKSOPPA MED GRÖNSAKER 4 PORT

50 g	fiskfilé (torsk, kolja, rödspätta, hällefilé, uer)
170 g	skalade räkor alt kräftstjärtar
300 g	blandade grönsaker t ex purjolök, tomater, paprika, ärtor, fänkål, vitkål
2 msk	margarin eller smör
1 l	fiskbuljong
	salt
	peppar
	klippt kryddgrönt t ex persilja, dill eller gräslök

GÖR SÅ HÄR:

Skölj fisken och låt den rinna av väl. Skär den i bitar.

Ansa och skär färska grönsaker i bitar. Djupfrysta behöver inte tinas. Fräs grönsakerna glansiga i matfettet i en kastrull. Häll i buljongen och koka tills grönsakerna är knappt mjuka, 5-15 minuter beroende på grönsakssort och storlek.

Tillsätt fisken och sjud den på svag värme 5-10 minuter. Smaksätt med salt och peppar. Komplettera med räkor alternativt kräftstjärtar. Låt sjuda försiktigt ytterligare ca 1 minut.

Strö på kryddgrönt. Servera med brytbröd.