



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hjemmelaget fiskesuppe med torsk

Hjemmelaget fiskesuppe

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

Fisk og grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 pakke vårløk
165 g torskefilet
1 bunt dill

Grove bagetter

1 pakke grove bagetter

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Hjemmelaget fiskesuppe:** Smelt 2 ss smør i en vid kjele, og ha i 3 ss hvetemel (se tips). Spe på med omtrent 5 dl vann mens du visper, og ha i fiskebuljongen og grønnsaksbuljongen. Kok opp, og la det småkoke i 5 minutter. Visp så inn omtrent 5 dl melk. Kok opp, mens du rører underveis.
3. **Fisk og grønnsaker:** Skrell gulrøttene, og skyll vårløken godt. Kutt grønnsakene i strimler. Du kan også rive gulrøttene på et rivjern. Skyll fisken, og skjær den i terninger. Skyll dillen, rist av vannet, og finhakk den.
4. **Grove bagetter:** Stek bagettene som anvist på pakken.
5. **Hjemmelaget fiskesuppe, fortsettelse:** Tilsett grønnsakene og fisken i den hvite sausen, og la det hele småkoke i 4-5 minutter til alt er gjennomvarmt og grønnsakene er møre. Smak til med saft fra sitronen, og litt salt og pepper. Hvis suppen er for tykk, kan du spe den ut med litt mer vann.
6. **Servering:** Strø dillen over suppen ved servering.



TIPS!

Hvetemelet kan byttes 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.