



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fransk tomatisert fiskesuppe med sei, reker, grove pitabrød og aioli

Fiskesuppe

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
2 stk gulrøtter
1 stk nepe
1 stk fennikel
100 g reker
165 g seifilet
1 boks hakkede tomater
1 pakke fiskebuljong
1 ts olje ^B
6 dl vann ^B

Pitabrød

2-4 stk fullkornspita

Tilbehør

½ pakke aioli

salt ^B
pepper ^B
sukker ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Fiskesuppe: 550 g Pitabrød: 1 stk Aioli: 1 ts Energiinnhold: ca. 430 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Fiskesuppe:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skrell gulrøttene og nepen, og skyll fennikelen. Kutt grønnsakene i terninger. Hell laken av rekene. Kutt fisken i grove terninger.

3. **Fiskesuppe, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene fra punkt 2 under omrøring i omtrent 4 minutter, til de er blanke. Ha i de hakkede tomatene, fiskebuljongen og 6 dl vann. Kok opp, og la suppen småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med sukker, salt og pepper. Vend inn fisken, og la den trekke i suppen i 3-4 minutter før servering. Topp med rekene.

4. **Pitabrød:** Fukt pitabrødene, og stek dem i ovnen i 4-6 minutter før servering.

5. **Tilbehør:** Server aiolien til retten.



TIPS!

Lag krutonger eller brødpinner av pitabrødene: Kutt brødene i biter, vend dem i litt olje og krydre med litt salt. Stek dem i ovnen i omtrent 8 minutter.