



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Hjemmelaget fiskesuppe med sei, dill og grove bagetter

## Grove bagetter

½ pakke grove bagetter

## Hjemmelaget fiskesuppe

1 pakke fiskebuljong  
1 pakke grønnsaksbuljong  
5 dl helmelk  
½ stk sitron  
2 ss margarin <sup>B</sup>  
3 ss hvetemel <sup>B</sup>  
5-7 dl vann <sup>B</sup>

## Fisk og grønnsaker

200 g gulrøtter  
1 stk purre  
325 g seifilet  
1 bunt dill

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Suppe med fisk og grønnsaker: 500 g Brød: 50 g  
Energiinnhold: ca. 410 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 200 grader varmluft.

2. **Grove bagetter:** Tilbered bagettene som anvist på pakken.

3. **Hjemmelaget fiskesuppe:** Smelt 2 ss margarin i en vid kjele, og ha i 3 ss hvetemel (se tips). Spe på med 5 dl vann mens du visper, og ha i fiskebuljongen og grønnsaksbuljongen. Kok opp, og la fiskesuppebasen småkoke i 5 minutter. Visp inn melken, og kok opp under omrøring.

4. **Fisk og grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i strimler, eller grovrev dem på et rivjern. Skyll og kutt purren i strimler. Skyll fisken i kaldt vann, og skjær den i terninger.

5. **Hjemmelaget fiskesuppe, fortsettelse:** Ha gulrøttene, purren og fisken i fiskesuppebasen, og la det hele småkoke i 4-5 minutter, til grønnsakene er møre. Smak til fiskesuppen med saft fra sitronen, salt og pepper. Ha litt mer vann i suppen hvis den skulle bli for tykk.

6. **Servering:** Skyll, tørk og finhakk dillen. Strø dillen over suppen ved servering.

## TIPS!

Hvetemelet kan byttes ut 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.