



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kokoskremet brokkoli- og ertesuppe med torsk, kjerneblanding og nystekt brød

Erte- og brokkolisuppe

½ stk brokkoli
½ stk gul løk
½ bunt mynte
½ stk sitron
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 pakke grønnaksbuljong
2 pakker kokoskrem
125 g grønne ertes
🏠 1 ss smør
🏠 5 dl vann

Brød

2 stk rustikke multibrød

Torsk og kjerneblanding

150 g torskefilet
1 pakke kjerneblanding

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Erte- og brokkolisuppe:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilkene i biter. Skrell og finhakk løken. Skyll og plukk bladene av mynten. Skyll sitronen, og finriv sitronskallet (kun det gule) på et rivjern.
- 3 **Erte- og brokkolisuppe, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og tilsett 1 ss smør. Stek løken og ingefærblandingen i omtrent 2–3 minutter, til løken er blank. Tilsett brokkolien, 5 dl vann, grønnaksbuljongen, og ¼ av mynten. Kok opp, og la det småkoke i 3–4 minutter. Tilsett kokoskremen og ertene, og la det koke i et par minutter til. Kjør suppen glatt med en stavmikser eller i en blender. Smak til med salt, pepper, det revne sitronskallet og saften fra den halve sitronen.
- 4 **Brød:** Tilbered multibrødene som anvist på pakken.
- 5 **Torsk og kjerneblanding:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Skjær fisken i terninger. Legg fisken på den ene halvdelen av et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Fordel kjerneblandingen utover den andre siden av stekebrettet. Stek fisken og kjerneblandingen i ovnen med brødene når det gjenstår omtrent 4 minutter av brødene steketid.
- 6 **Servering:** Finhakk resten av myntebladene. Server suppen i dype suppeskåler, og topp med torsken, kjerneblandingen og de finhakkede myntebladene. Server brødene til retten.