



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 4 DAGES HOLDBARHED

Karrysuppe med sej, æbletern og groft brød

Karrysuppe med sej

1 fed hvidløg
2 stk gulerødder
1 pose karry
1 pose fiskebouillon
2 dl kokosmælk
2 stk hvid fisk (har været frosset)
1 stk æble
1/3 stk appelsin
5 dl kogende vand ^b

Servering

2 stk brød
1/2 bundt forårsløg

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft) **TIP:** Du kan i stedet lune brødene på brødristeren.
2. **Karrysuppe:** Pil og pres hvidløg. Skræl og snit gulerødder fint. Varm lidt olie op i en stor gryde til høj varme. Kom karry og hvidløg i og rør rundt. Tilsæt gulerod og svits et par min. Tilføj bouillon, kogende vand og kokosmælk. Lad suppen koge 5 min.
3. **Brød:** Del brødene og lun dem ca. 6 min. i ovnen eller på brødristeren.
4. **Karrysuppe med sej:** Skær fisken i 3 cm brede strimler. Skær æble i tern. Kom fisk og æbler i suppen og kog i 2 min. Smag til med appelsinsaft, salt og peber.
5. **Servering:** Skyl og snit forårsløg i tynde skiver på skrå. Kom suppe i portionsskåle, pynt med forårsløg og servér brødet til.



TIPS!

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.