



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sydfransk fiskgryta med torsk, aioli och surdegbröd

Tillbehör

Surdegspavé 2 st

Sydfransk fiskgryta

Morot 1 st

Bananschalottenlök 1 st

Fänkål 1 st

● Olivolja ½ msk

Vitlök 1 klyfta

Tomatpuré 1 förp

Torkad timjan 1 förp

Kons. körsbärstomater 1 förp

● Vatten 2 dl

Grönsaksbuljong 1 påse

● Vitvinsvinäger 1 msk

● Socker 1 tsk

Chili flakes

Torskfilé 300 g

● Salt 2 krm

Aioli

Majonnäs ½ dl

Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Socker,

Vatten, Vitvinsvinäger

1. Tillbehör: Värm ugnen till 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig). Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen, lagom till servering.

2. Förberedelser: Skala och skiva morot. Klyfta bananschalottenlök. Skär fänkål i mindre bitar.

3. Sydfransk fiskgryta: Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs lök, fänkål, morot, pressad vitlök, tomatpuré och torkad timjan ca 3 min.

4. Tillsätt konserverade körsbärstomater, vatten, grönsaksbuljong, vitvinsvinäger, socker och lite chili flakes (efter egen smak). Koka upp och sjud ca 10 min.

5. Skär torskfilé i mindre bitar och krydda med salt. Lägg ner i grytan och sjud ca 4 min, tills fisken är klar.

6. Aioli: Lägg majonnäs i en liten skål. Blanda ner pressad vitlök och salt.

7. Servera sydfransk fiskgryta med en klick aioli och nygräddat bröd.