



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Fiskesuppe med appelsin, fennikel og aioli

Det skal du bruge

400 g kartofler
200 g gulerødder
½ stk fennikel
½ stk løg
½ stk citron
300 g langefilet
½ stk hvidløg solo
½ pose bouillon, grøntsag
200 g hakkede tomater
1 spsk tomatpuré
1 drys timian
1 tsk honning
½ tsk hvidvinseddike
1 stk appelsin
2 stk brød
50 g aioli

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartofler i letsaltet vand til de er møre og slipper, når du stikker i dem.
- 2 Skræl imens gulerødder og skær i skiver sammen med fennikel. Skræl løg og hak fint. Riv citronskal så fint som muligt og pres saften af halvdelen. Skær fisken i mindre bidder ca. 3x3 cm. Krydr dem med salt og peber.
- 3 Varm en gryde op med lidt olie. Steg fennikel, løg, gulerødder og presset hvidløg i ca. 3 min. Tilsæt hakket tomat, 2 dl vand, bouillon, tomatpuré, timian og honning. Kog stille og roligt under låg i ca. 8 min.
- 4 Læg fiskestykkerne i gryden sammen med citronskal og -saft og rør forsigtigt rundt. Kog videre i 3-4 min. til fisken er tilberedt. Smag til med salt og lidt appelsinsaft.
- 5 Varm brødene et par min. på brødristeren.
- 6 Skær resten af citronen i både. Servér fiskesuppen med kartofler, aioli og citronbåde.

Tips:

Opbevar fisk ved 2 grader. Tilberedes senest dagen efter levering.

Allergener

Æg, Byg, Fisk, Hvede, Rug, Selleri, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.513 kJ / 840 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,4 g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 g
Kulhydrat	110,9 g
heraf sukkerarter	35,3 g
Protein	46,3 g
Salt	3,5 g
Kostfibre	17,2 g