



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Fiskesuppe med appelsin, fennikel og aioli

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 stk gulerødder
½ stk fennikel
½ stk løg
½ stk citron
2 stk sejfiletter (har været frosset)
½ stk hvidløg solo
½ pose bouillon, grøntsag
½ dåse 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 ca. 20 min. 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.

Allergener

Æg, Fisk, Havre, Hvede, 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: 3.813 kJ / 911 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	28,8 g
heraf mættede fedtsyrer	2,7 g
Kulhydrat	115,2 g
heraf sukkerarter	34,4 g
Protein	47,7 g
Salt	4,6 g
Kostfibre	15,6 g