



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Fiskesuppe med citron, fennikel og aioli

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
1 stk gulerod  
½ stk fennikel  
½ stk løg  
1 fed hvidløg  
½ pakke timian, frisk  
½ stk citron  
2 stk torskefiletter (har været frosset)  
1 dåse hakkede tomater  
1 spsk tomatpuré  
½ pose hønsbouillon  
1 pakke aioli

## Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 18-20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Grøntsager:** Skræl gulerod og skær i skiver. Pil og hak løg og hvidløg fint. Snit fennikel i tynde skiver. Skyl og pluk timian. Skyl citron og riv skallen så fint som muligt. Pres saften af halvdelen. Varm en gryde op med lidt olie. Svits gulerødder, løg, hvidløg og fennikel ca. 3 min.
- 3 Fiskeuppe:** Skær fisken i mindre bider ca. 3x3 cm og krydr med salt og peber. Kom hakket tomat, tomatpuré, timian, bouillon, 2 dl vand og ½ tsk sukker i gryden. Lad det småkoge under låg ca. 8 min. Læg fiskestykkerne i gryden og tilsæt citronskal og -saft. Rør det forsigtigt rundt. Kog videre ca. 3-4 min. til fisken er tilberedt. Smag til med salt.
- 4 Anret:** Skær resten af citronen i både. Servér fiskesuppen med kartofler, aioli og citronbåde.

## Allergener

Æg, Fisk

## 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: 2.453 kj / 586 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 27,2 g  
heraf mættede fedtsyrer 2,8 g

Kulhydrat 53,2 g  
heraf sukkerarter 17,2 g

Protein 32,1 g

Salt 2,6 g

Kostfibre 7,4 g