



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Bouillabaisse - Sydfransk fiskesuppe med fennikel, hvidvin og aioli

Det skal du bruge

½ stk løg
1 stk gulerod
½ stk fennikel
½ stk rød chili
1+1 fed hvidløg
½ pakke tomatpuré
1½ pose hvidvin cooking wine
1 dåse hakkede tomater
½ stk appelsin
1 pose hønsebouillon
½ pose timian
1 stk foccacia brød
1 stk laksefilet u. skind (har været frosset)
1 stk torskfilet (har været frosset)
1 pakke aioli

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Forberedelse:** Pil og hak løg. Skræl og skær gulerod og fennikel i tern. Hak chili og den første mængde hvidløg fint.
- 3** **Bouillabaisse:** Varm lidt olivenolie op i en stor gryde. Steg løg, gulerod og fennikel ca. 3 min. Tilsæt chili (efter smag), hakket hvidløg og tomatpuré og steg i 1 min. Tilsæt hvidvin, hakkede tomater, presset appelsinsaft, bouillon og 2½ dl vand. Krydr med tørret timian. Bring i kog og lad det simre ca. 10 min.
- 4** **Hvidløgsbrød:** Pil og pres hvidløg og bland med ½-1 spsk olivenolie. Læg brødet på en bageplade med bagepapir og pensl med hvidløgsolien. Varm midt i ovnen nogle min. til brødet har fået en mere gylden farve.
- 5** **Bouillabaisse - forsat:** Skær torsk og laks i mindre stykker. Vend forsigtigt fisken i gryden og lad det simre yderligere 4 min. til fisken er tilberedt. Smag suppen til med lidt salt og friskkværnet sort peber.
- 6** Skær hvidløgsbrødet i grove skiver. Servér bouillabaisse med en klat aioli og hvidløgsbrød.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, 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: 3.397 kJ / 812 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 40,9 g
heraf mættede fedtsyrer 4,4 g

Kulhydrat 71,9 g
heraf sukkerarter 21,0 g

Protein 39,1 g

Salt 5,8 g

Kostfibre 6,9 g