



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Fiskesuppe med appelsin, fennikel og foccaciabrød

Det skal du bruge

½ stk løg
1 fed hvidløg
1 stk gulerod
¾ stk fennikel
1 stk appelsin
½ tsk hvidvinseddike
1 dåse hakkede tomater
1 pose timian
½ pose grøntsagsbouillon
2 stk torskefiletter (har været frosset)
1 stk foccacia brød
½ pakke koriander, frisk
1 pakke aioli

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Forberedelse:** Pil løg og hvidløg og hak fint. Skræl gulerod og skær i skiver sammen med fennikel. Riv appelsinskal fint og pres saften af halvdelen.
- 2** **Suppe:** Varm en gryde op med lidt olie. Svits løg, hvidløg, fennikel, gulerod ca. 1 min. Tilføj vineddike og steg videre ca. 2 min. Tilsæt hakket tomat, bouillon og timian. Kog stille og roligt under låg ca. 8 min.
- 3** **Fiskesuppe:** Skær fisken i mindre bidder ca. 3x3 cm og krydr med salt og peber. Kom fiskestykkerne i gryden sammen med appelsinskal og -saft og rør forsigtigt rundt. Kog videre i 3-4 min. til fisken er tilberedt. Smag til med salt og evt. lidt ekstra appelsinsaft eller eddike.
- 4** **Tilbehør:** Varm brødet et par min. på brødristeren. Skyl og hak koriander groft.
- 5** Drys koriander over fiskesuppen og servér med brød og aioli til.

Tips:

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

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:	2.908 kj / 695 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,5 g
heraf mættede fedtsyrer	2,4 g
Kulhydrat	74,3 g
heraf sukkerarter	24,2 g
Protein	37,5 g
Salt	5,5 g
Kostfibre	8,2 g