



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