



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fisksoppa på torsk med örtyoghurt och surdegssbröd

Fisksoppa

Rödlök ½ st
Morot 2 st
Torskfilé 300 g
Kons. körsbärstomater 1 förp
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Olivolja 2 tsk
🏠 Smör 1 msk
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Tomatpuré 1 msk
🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
🏠 Vatten 1 dl
🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning
🏠 Svartpeppar

Till servering

Surdegspavé ½ förp
Matyoghurt 1 dl
Bladpersilja 20 g

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig). Grädda surdegspavé lagom till servering.
2. Skär rödlök i tunna klyftor. Skala och slanta morötter. Skär torskfilé i mindre bitar. Krydda fisken med salt.
3. Hetta upp olivolja och smör i en stekgryta eller rymlig kastrull. Fräs lök, morötter och pressad vitlök ca 5 min.
4. Tillsätt tomatpuré, vitvinsvinäger, konserverade körsbärstomater, vatten och smulad grönsaksbuljong. Sjud ca 10 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. Lägg ner fisken och sjud ca 4 min. Ta från värmen och rör ner hälften av matyoghurten i soppan.
6. Grovhacka bladpersilja. Blanda hälften av persiljan med den återstående matyoghurten. Strö resten av persiljan över fisksoppan och servera med en klick örtyoghurt och varm surdegspavé.