



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Fisksoppa med örtmajonnäs och surdegspann

Fisksoppa

Rödlök 1 st
 Morot 2 st
 Vitlök 1 klyfta
 Peppar- och fänkålmix
 ½ förp
 Tomatpuré ½ förp
 ● Vitvinsvinäger 1 msk
 Kons. körsbärstomater 1
 förp
 ● Vatten 1 dl
 Grönsaksbuljong 1 påse
 ● Salt 2 krm
 Torskfilé 300 g

Till servering

Surdegspann 2 st
 Bladpersilja 20 g
 Majonnäs ½ dl

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt,
 Svartpeppar, Vatten,
 Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig). Grädda surdegspann lagom till servering.
2. **Fisksoppa:** Skär rödlök i tunna klyftor. Slanta morötter.
3. Hetta upp lite olivolja i en rymlig stekgryta. Fräs lök, morötter, pressad vitlök och peppar- och fänkålmix ca 3 min.
4. Tillsätt tomatpuré, vitvinsvinäger, konserverade körsbärstomater, vatten och grönsaksbuljong. Koka upp och sjud under lock ca 7 min, tills morötterna mjuknat något. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. Skär torskfilé i mindre bitar och krydda med salt. Blanda ner fisken och sjud ca 4 min, tills den är klar.
6. Grovhacka bladpersilja. Blanda hälften av persiljan med majonnäsen. Strö resten av persiljan över fisksoppa och servera med en klick örtmajonnäs och varm surdegspann.