



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sydfransk fiskgryta med torsk, aioli och surdegsbröd

Tillbehör

Surdegspavé 2 st

Sydfransk fiskgryta

Palsternacka 1 st
 Bananschalottenlök 1 st
 Fänkål 1 st
 ● Olivolja ½ msk
 Vitlök 1 klyfta
 Tomatpuré 1 förp
 Torkad timjan 1 tsk
 Kons. körsbärstomater 1 förp
 ● Vatten 2 dl
 Kycklingbuljong 1 påse
 ● Vitvinsvinäger 1 msk
 ● Socker 1 tsk
 Chili flakes
 Torskfilé 300 g
 ● Salt 2 krm

Aioli

Majonnäs ½ dl
 Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Socker, Vatten, Vitvinsvinäger

1. Tillbehör: Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen, lagom till servering.

2. Förberedelser: Skala och skiva palsternacka. Klyfta bananschalottenlök. Skär fänkål i mindre bitar.

3. Sydfransk fiskgryta: Hetta upp olivolja i en stekgryta. Fräs lök, fänkål, palsternacka, pressad vitlök, tomatpuré och torkad timjan ca 3 min.

4. Tillsätt konserverade körsbärstomater, vatten, smulad kycklingbuljong, vitvinsvinäger, socker och lite chili flakes (efter egen smak). Koka upp och sjud ca 10 min, tills palsternackan är mjuk.

5. Skär torskfilé i mindre bitar och krydda med salt. Lägg ner i grytan och sjud ca 4 min, tills fisken är klar.

6. Aioli: Lägg majonnäs i en liten skål. Blanda ner pressad vitlök och salt.

7. Servera sydfransk fiskgryta med en klick aioli och nygräddat bröd.