



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chowder med lyrfilet, hvite bønner, gulrøtter og sprøstekt bacon

Chowder

1 stk gul løk
1 stk bakepotet
1 stk gulrot
165 g lyrfilet
½ pakke hvite bønner
½ pakke mais
2 ½ dl helmelk
1 pakke hønsebuljong
125 g grønne erter
🏠 1 ss hvetemel
🏠 2 dl vann

Sprøstekt bacon

150 g bacon
🏠 1 ss smør

🏠 salt
🏠 olje
🏠 pepper

- 1 Chowder:** Skrell og grovhakk løken. Skrell poteten og gulroten, og del dem i terninger. Skyll, tørk og kutt fisken i mindre biter. Sil laken av bønnene og maisen, og skyll dem i kaldt vann. Bruk en kopp eller litermål, og rør ut 1 ss hvetemel i omtrent ½ dl av melken.
- 2 Sprøstekt bacon:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek baconterningene i 4–5 minutter, til det er gyllent og sprøtt. Ha baconet over på en tallerken.
- 3 Chowder, fortsettelse:** Stek løken i fett fra baconet, på middels høy varme i 1–2 minutter, til den blir myk. Ha i potet- og gulrotterningene, 2 dl vann, hønsebuljongen og resten av melken. Kok opp, og la det småkoke på middels høy varme i 7–8 minutter, eller til grønnsakene er møre. Rør inn meljevningen og la det koke videre i 2 minutter, til sausen tykner. Smak til med salt og pepper. Vend inn fisken, bønnene, maisen og ertene, og la det trekke i 2–3 minutter, til fisken er gjennomkokt.
- 4** Topp chowderen med baconet før servering. Vel bekomme!