



Mama
Brown



Maj 2023

Månedens opskrift (Til 2 personer - Tid: 2 timer)

Fiskesuppe med blåmuslinger, ørred og miso

Ingredienser

- 1 kg blåmuslinger
- 400 g ørred (eller laks)
- 200 g kartofler
- 200 g gulerødder
- 2 hvide løg
- 1 fennikel
- 1 bouillonterning, grøntsag, i 0,5 liter kogende vand
- 1 dåse kokosmælk light
- 1 spsk. maizena jævnet i 0,5 dl vand
- 1 spsk. rød miso (fåes fx i Føtex)
- 1 tsk. shrimp paste
- 2 spsk. tomatpure
- 1 spsk. smør
- Frisk dild
- Salt/peber
- 1 brød/baguette

Rens blåmuslingerne. Er de åbne, bank dem mod vasken - og lukker de sig ikke, så kassér. Stil på køl i en skål. Skyl, fjern skind og dup din ørred med køkkenrulle og stil på køl. Opløs 1 bouillonterning i det kogende vand. Skræl og hak alle grøntsager fint. Fennikel skæres i tynde slices, så suppen får forskellige teksturer - og bid.

I en minimum 6 liters gryde kommer du smør, kartofler, gulerødder, løg, fennikel og friskkværnet peber. Når det er blancheret i smørret, tilsætter du miso, tomatpure og shrimp paste. Vend det hele godt, og tilsæt så kokosmælk og maizena-jævning.

Når det når kogepunktet, tilsætter du din halve liter bouillon. Giv suppen 1 time ved simre-varme (den må ikke koge).

Tilsæt ørred, uden skind, som du har delt i mundrette stykker, og vend under omrøring i 10 minutter. Når du er klar til at servere, vender du blåmuslingerne i og giver det hele 6 minutter mere under omrøring.

Servér straks med frisk dild, friskkværnet peber og friskbagt flute - eller baguette. Velbekomme og salut!

Se flere opskrifter på mamabrown.dk

champagneforalle

BUBBLES MATTER