

Krema fiskesuppe

Du treng:

300 g fiskefilet i terningar
1 liten raudlauk i strimler
½ fennikel, i bitar
2 gulrøter, i bitar
¼ purrelauk, i ringar
6 dl fiskebuljong eller kraft (2 terningar)
2 dl mjølk
2 ss kveitemjøl
1 dl kremfløyte
salt og pepper
Reker (valfritt)

Slik gjer du:

1. Skyll og skjær opp alle grønnsakene.
2. Fres lauk og fennikel i olje til lauken er blank og mjuk.
3. Tilsett gulrot, purre, fiskebuljong (6 dl) og halvparten av mjølka (1 dl) og gi suppa eit oppkok.
4. Ha resten av mjølka og kveitemjølet i eit glas med lokk, og rist det saman til ei jamn blanding. Du kan også blande mjølk og mjøl i ei lita skål og røre det klumpfritt. Hell blandinga i suppa.
5. La suppa koke i 5-10 min.
6. Tilsett fløyten og smak til med salt og pepper.
7. Kok opp suppa og ha i fisketerningane og la dei trekke i suppa utan å koke i 5 min.
8. Rens reker (om du har) og ha i suppa rett før servering.



Kjelde: trinesmatblogg.no