



FISKESUPPE MED PYNT AV SAGTANG OG RABARBRAKOMPOTT MED FLØTE ELLER KREM TIL DESSERT

6, ØSTRE HALSEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 1 porsjoner

2 ss	smør
0.3 stk	blåskjell (av et nett)
0.5 stk	persillerot
0.2 bunt	sagtang (enten hel eller knust)
1.5 dl	fløte
0.25 ss	byggmel
0.25 stk	gulrot
0.5 dl	eplemost (eplesaft)
0.25 stk	fenikkel
1 stk	einebær (som skal knuses)
75 g	laks
0.5 ss	estragon
1 stk	gul løk
1 ts	vaniljesukker, 1/2 dl vann og litt fløte på toppen
0.5 dl	vann
0.5 ts	sellerisalt
14 stk	reker

SLIK GJØR DU:

1. Rens grønnsakene, rekene og fisken. Kutt alt bortsett fra rekene i små biter.
2. Ta frem en kjele, stek smøret og fres grønnsakene i 5 min
3. Dryss byggmel, estragon, knust enebær og sellerisalt over og la det koke i 1 min.
4. Tilsett fiskekraft og vann og la det småkoke i 5-7 min.
5. Ta kjele til side og bruk stavmixer. Lag en fin og jevn grøt uten klumper
6. Sett kjelen tilbake på stekeplaten og hell i fløten og la det småkoke i 2-3 min.
7. Legg reker og fisk opp i suppen og la det ligge å trekke like lenge som blåskjellene.
8. (Hvis suppen blir for tykk, tilsett litt vann.)
9. Ta frem en ny kjele, smelt smør og fres løken.
10. Hell i eplemosten sammen med løken.
11. Legg blåskjellene opp i kjelen. La det småkoke m/lokk og med lav varme i 2

min

- 12** 12. Når blåskjellene er ferdige (NB! De som har åpnet seg), legg dem i suppen som nå er servert på en suppetallerken
- 13** 13. Strø over med litt gresløk og en hel eller knust sagtang over.
- 14** 14. Ta frem en kjele og hell opp i sukker, vaniljesukker, vann og rabarbra. La det koke i 5-10 min. på middels varme.
- 15** 15. Hell fløte over rabarbrakompotten som er servert i en dessertskål eller i en suppetallerken.

		sukker
1.5	ss	fiskekraft
0.25	ts	pepper
0.25	stk	sellerirot
85	g	rabarbra