



FISKESUPPE MED SEI (0,508 KG CO2)

7A, SANDEID SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 3 stk Gulrot (lokalprodusert)
- 1 dl Matfløyte
- 2 ts Pepper
- 1 stk Løk (lokalprodusert)
- 8 dl Fiskebuljong/ vatn+ terning
- 2.5 ts Salt
- 2 ss Oliven olje
- 1 dl Eplejuice
- 2 stk Hvitløksfedd
- 0.5 stk Sellerirot (lokalprodusert)
- 500 g Sei (fisket i Sandeid-fjorden)
- 3 stk Potet (lokalprodusert)
- 2 stk Eggeplommer (lokalprodusert)

SLIK GJØR DU:

- 1 Skrell og skjær opp alle grønnsakene i terninger. Fin hakk løk og hvitløk, skjær også fisken i terninger.
- 2 Ha varm olje i ein suppe-gryte, og fres løken og hvitløken til den blir blank, tilsett deretter alle grønnsakene og fres videre i 2-3 min.
- 3 Tilsett eplejuicen og kok den inn, tilsett deretter buljong og kok i ca 10 min med lokk på.
- 4 Tilsett fisken og la den koke i 3 min. Bland eggeplommene i matfløten, ha blandingen i suppa, smak til med salt og pepper.