

Fiskesuppe med torsk og laks

2 gulrøtter
¼ purre
5 dl vann
½ ts salt
½ ts pepper
½ ts fiskekrydder
1 fiskebuljongterning
1 ½ dl lettmelk
2 ss hvetemel
100 gram laks
100 gram sei/torsk
1 dl matfløte
gressløk



Slik gjør du:

1. Skrell gulrøttene og kutt dem i staver.
2. Kutt purren i biter.
3. Kok opp 5 dl vann salt, pepper, fiskekrydderet og fiskebuljongen i en gryte.
4. Ta gulrøttene og purren i gryta.
5. Rist melk og hvetemel i et glass med lokk eller en «shaker»
6. Hell melk- og hvetemelblandingen litt og litt i gryta mens du rører.
7. La det koke i 5 minutter, suppa blir tykkere.
8. Skjær fisken i terninger.
9. Ta fisken i gryta.
10. Ha matfløten i gryta og rør rundt.
11. Sett gryta ned på 3 og sett på lokket. La suppa trekke i 5 min.
12. Ha i gressløken. Du kan bruke fersk eller tørket.
13. Serveres varm, med rundstykker til.

Rundstykker

½ pakke fersk gjær
3 dl lunket vann
½ ts salt
2 ½ dl sammalt hvete, fin
Ca 4 dl siktet hvetemel



Slik gjør du:

1. Ta 3 dl lunket vann i en bakebolle.
2. Hell vannet i en bakebolle sammen med gjæren.
3. Rør ut gjæren med en gaffel.
4. Tilsett salt.
5. Tilsett sammalt hvete, grov.
6. Rør godt.
7. Tilsett litt og litt siktet hvetemel til en deig som ikke klisser når du tar på den.
8. Sett deigen til heving i 10 minutter.
9. Del deigen i 10 like store deler.
10. Etterheves i ca 10 minutter
11. Stekes på 240 grader midt i ovnen.