

Helénes fisksoppa

Självklart kan ni få receptet på soppan. Grunden kommer från ett riktigt recept, men jag brukar köra lite på en höft och lägga till och dra ifrån utefter vad som finns i förråden. Det är nästan bäst att göra basen dagen innan och sedan bara värma upp och slänga i fisken strax innan gästerna kommer. Här kommer grunden till 6 personer:

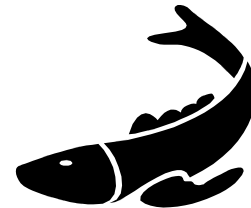
3 gula finstrimlade lökar
Lite olja eller annat matfett
2 burkar hela konserverade tomater
1 stort fänkålsstånd
2 små zucchini
ca 1,3 liter vatten
3-4 fiskbuljongtärningar
2 tsk oregano + 2 tsk mejram

Fräs lökstrimlor sakta i matfett och smula över oregano och mejram. Flytta över i en stor kastrull.

Skiva fänkål och zucchini och lägg i grytan. Häll på tomaterna (och spadet), men dela dem lite först. Häll på vatten. Smula i buljongtärningar och koka ca 35 min.

När ca halva koktiden gått lägger man i:

2-3 dl torrt vitt vin
vitlök efter behag
0,5-1 tsk italiensk salladskrydda
1 pkt saffran



Strax innan det är dags att servera lägger man i:

600-800 g fiskfilé, gärna av olika sorter t ex torsk, gös, rödtunga, marulk eller
600 g benfri lax.
500 g (vikt med skal) skalade räkor

Strö över persilja och bjud aioli och bröd till.