

Fisksoppa från Paradiset

I en fisksoppa är det trevligt att ta med olika slags fisk, kanske gös eller torsk och lite lax, men man kan förstås också nöja sig med en fisksort. Lax är alltid drygare, därför går det åt mindre mängd än för vit fisk. Basen till soppan kan med fördel lagas en dag i förväg. Den färdiga soppan syns på bilden här intill.

TILL 4–5 PORTIONER BEHÖVS:

800 g gösfilé eller torskfilé eller bara
600 g laxfilé utan skinn (eller lite av varje)
300 g räkor (oskalad vikt)
2 medelstora gula hackade lökar
3 skivade vitlöksklyftor
1 stor morot i slantar
5 medelstora råa potatisar i små kuber
5 medelstora tomater i stora bitar
2 msk olivolja
½ kuvert (¼ g) saffran
1–2 tsk hela fänkålsfrön
2 tsk torkad timjan
1 kryddmått cayennepeppar (kan uteslutas)
eller 1 msk chiliolja, s. 124 (kan uteslutas)
1 tsk hackad färsk rosmarin
1½–2 tsk salt, gärna flingsalt
nymald vit- eller svartpeppar
1,2 liter vatten
ca 2 dl torrt vitt vin
2 fiskbuljongtärningar
3 dl mellangrädde eller 2 dl vispgräddde
bladpersilja, späd timjan

FÖRBERED GÄRNA: Om man skär grönsakerna i förväg går det sedan fort att göra soppan. Tomaterna behöver inte skalas men skär bort fästet och dela tomaterna i stora bitar.

TILL SOPPAN: Fräs löken + vitlöken varsamt i olja i en stor kastrull eller gryta. Smaksätt med saffran, fänkålsfrö och cayennepeppar eller hemblandad chiliolja (se s. 124), torkad timjan och lite färsk rosmarin och rör om. Lägg ner morot, potatis och tomater. Späd med vatten och vin, lägg i buljongtärningarna och koka i 10–15 minuter. HIT kan man förbereda.

Skär sedan den helt befria fisken i kuber, ca 3 cm stora. Skala räkorna.

Koka sedan upp soppan igen, nu tillsammans med grädden. Krydda med salt och peppar. Lägg i fiskbitarna och sjud dem i soppan 3–4 minuter (om det är gös eller lax – tunna fiskfiléer som exempelvis spättafiléer behöver bara 1–2 minuter). Lägg varsamt i skalade räkor (de ska inte koka) och smaka av soppan. Toppa den med lite hackad bladpersilja och generöst med späda timjanblad. Servera med gott bröd.

Fransk löksoppa med timjan

Skala 6–7 medelstora gula lökar. Skär dem först i halvor och sedan i skivor. Smält 50 g smör i en gryta eller bra kastrull. Lägg i löken och låt den stekas sakta på ganska svag värme i minst 15 minuter. Späd med 1 liter vatten och 2 dl vitt vin. Lägg i 2 köttbuljongtärningar eller 2 msk kalvfond. Smaksätt med 1½–2 tsk salt, lite svartpeppar, 1 lagerblad och 2 tsk timjan.

Koka sakta i minst 30 minuter. Värm ugnen till 275°. Smaka av och håll soppan i 4 ugnståliska skålar. Toppa med 1 rostad brödskiva i varje skål. Strö 2–3 dl riven ost över brödet och gratinera i ca 8 minuter. Servera. (4 pers.)

