



## Fiskgryta Parisienne

Ingredienser 10 personer

---

1 kg	laxfilé
250 g	räkor, med skal (ca 100 g skalade)
1 kg	musslor, med skal
2 st	lökar, gula
2 st	vitlösklyftor
1 st	fänkål
2 msk	smör
2 st	saffran, påsar á 0,5 g
3 burkar	tomater, hela, burkar á 400 g
1-2 dl	vitt vin, torrt
2 st	hönsbuljongtärningar
2 tsk	timjan
1 st	lagerblad
1 tsk	salt
2 msk	dill, hackad

### SALSA VERDE

---

1 st	basilika, krukad färsk
4 st	ansjovisfiléer, små
2 st	vitlösklyftor, skalade
1 dl	olivolja
1 st	lime, rivet skal
2 krm	salt
0,5 krm	svartpeppar

### SERVERING

---

1 knippa	potatis, kokt
1 st	brytbröd

## Tillagning: Fiskgryta Parisienne

---

Denna gryta blir extra god av en grön sås med basilika, ansjovis och vitlök som droppas över. Fiskgrytan innehåller goda skaldjur och laxfilé, som är lätt att få tag i. Tänk på att lägga i lax och räkor mot slutet, så att inte laxen kokar sönder eller räkorna blir sega.

1. Salsa verde: Finhacka basilika, ansjovis och vitlöksklyftor i en mixer eller liten matberedare. Droppa i oljan under tiden som maskinen går. Tillsätt resten av ingredienserna till salsan.
2. Skär fisken i stora bitar. Skala räkorna. Skrubba musslorna under rinnande vatten. Dra bort skägget och släng alla trasiga eller öppnade som inte sluter sig när man knackar på skalet.
3. Skala och hacka gul lök och vitlök. Ansa och strimla fänkålen.
4. Stek de båda löksorterna och fänkål i smöret i en gryta och låt det fräsa 4-5 min. Tillsätt saffran. Häll i tomater, vin och delade buljongtärningar. Koka upp. Lägg i musslor, timjan och lagerblad. Lägg på locket. Låt grytan sjuda 10 min. Släng de musslor som inte öppnats. Hit kan förberedas.
5. Salta och lägg ner fisken i grytan. Låt sjuda ca 5 min. Blanda ner räkorna. Strö över dill.
6. Servera grytan med kokt potatis, salsa verde och brytbröd.