



Fisksoppa från Kerstin

Ingredienser 4 portioner

400 g	laxfilé
1 st	nät blåmusslor, ca 1 kg
400 g	räkor med skal
4 msk	olivolja
1 l	vatten plus salt, alt 3 fiskbuljongtärningar
3-4 st	potatisar
2 st	morötter
1 st	fänkål
1 st	gul lök
4 st	vitlösklyftor
1 burk	krossade tomater
1 st	stjärnanis, hel
1 krm	cayennepeppar
	salt och nymalen svartpeppar
1 msk	timjan, färsk repad

Tillagning

Recept hämtat ur boken "Maten som skyddar mot cancer" (Bonnier fakta).

1. Skala och fräs skalen i 2 matskedar olivolja i en gryta. Häll på fiskbuljong och låt koka på svag värme i ett par minuter. Sila av räkfonden.
2. Skala och tärna potatis och morötter. Skala och strimla fänkålen. Skala och hacka löken och vitlösklyftorna. Fräs lök och vitlök i 2 matskedar olivolja i ett par minuter.
3. Lägg i potatis, morötter och fänkål. Krydda och fräs sakta i någon minut. Häll över räkfonden och tomaterna och koka på svag värme i cirka 30 minuter under lock.
4. Tvätta och skrapa musslorna. Skär laxen i stora bitar. Sjud musslorna i soppan i 3 minuter. Lägg i laxen och koka försiktigt i ytterligare 3–6 minuter.
5. Lägg i räkorna precis före servering.
6. Salta och peppra. Servera soppan het toppad med färsk timjan och ett gott bröd.