

Bouillabaisse-Fiskgryta med örter & svamp

(Receptet räknat på 4 pers.)

Detta behövs:

200g torskrygg	1 vitlösklyfta
200g laxfilé	1 morot
2 dl skalade räkor	2 kvistar bladpersilja+lite till garnering
Blåmusslor med skal 20st	3 msk olivolja
Lagerblad	6 dl fiskbuljong
Persilja	1 msk tomatpuré
12 champinjoner	1 dl torrt vitt vin
2 stjälkar selleri	1 krm cayennepeppar
½ fänkål	10 cocktailtomater
1 potatis, mjölig	salt
2 gula lökar	

Gör gärna så här:

Borsta musslorna eller skrapa med en kniv så att de blir rena. Kontrollera att de är väl slutna. Om inte knacka med en kniv så att dom sluter sig. Om inte så kasta. Koka musslorna med vin, vatten, lagerblad, persilja och hackad gul lök. När musslorna öppnar sig är dom klara. Ta bort musslor som ej öppnar sig.

Dela champinjoner. Skiva selleri och fänkål. Skala och finhacka potatis, lök, vitlök och morot. Hacka persilja.

Häll Olja i en stor gryta och lägg i alla skurna grönsaker. Låt fräsa ihop en stund. Häll i buljongen och tomatpurén. Låt koka upp och sjuda i 30 minuter.

Dela fisken i bitar och lägg i grytan. Tillsätt vinet. Låt sjuda i 5-8 minuter tills fisken är klar. Smaka av med salt och cayennepeppar.

Dela tomaterna, lägg dem i grytan tillsammans med med räkorna. Lägg till sist i dom klara musslorna. Dekorera med persilja och servera genast.

Serveras med vitlöksbröd och creme fraiche-klick i soppan.

Tips

Tänk på att räkor i matlagning inte skall koka. Då blir de sega. Tillsätt dem alltid på slutet vid tillagningen.