

Solvang røde suppelapskaus



Ingredienser:

Base:

- 1 boks herm. tomater a 400 gram
- 2 bokser med vann
- 1-2 laurbærblad
- ½ ts chilipulver
- 2 ts sukker
- ½ ts pepper
- 1 ts salt
- 2 terninger fiskebuljong

Grønnsaker og sjømat:

- 1 mellomstor løk
- ½ kinesisk hvitløk
- 3 poteter
- 2 gulrøtter
- ½ purre
- ½ brokkoli
- 200 g fisk –
ta det du har, eller det du liker best

Fremgangsmåte:

1. Lag basen på forhånd, gjerne dagen før; småkok denne blandingen en liten time før stavmiksing. (Denne kan du gjerne lage dobbelt porsjon av når du først er i gang og fryse ned til seinere bruk.)
2. Start med å surre finhakket løk i en gryte på middels i olje til det blir blankt og myk, den skal ikke få farge. Skrell og tern opp grønnsakene. Disse skal surres noen minutter i lag med løkblanding. Tilsett deretter tomatbasen. La det småkoke til grønnsakene er møre.
3. Tilsett til slutt fisken som er delt i terninger. Suppelapskausen skal ikke boblekoke etter at sjømaten er tilsatt. Rør heller ikke kraftig i gryten - da vil fisken falle fra hverandre og alt blir grøtete.
4. Topp med friske urter og server gjerne med krutonger og aioli.