FISK

Fisk- och skaldjurssoppa

Kock: **Monika Österheim** Tid: **40 min** Portioner: **4**

40

I receptsamlingen behöver man minst en god, snabb och enkel bas till fisksoppa och fiskgryta. Basen ska vara lätt att få god. Valet av fisk och skaldjur får sedan bestämma nivån på hur festligt det ska vara.

Den här soppan är min favoritbas. Jag har lagat den i många varianter under åren. Man ska helst ha i lite saffran tycker jag men skippa det om du inte är förtjust i smaken. Om du minskar mängden vätska och serverar något till, t ex ris, får du en fiskgryta istället.
Man får själv bestämma mängden delar av grädde och buljong, om man vill reda soppan eller ej. Äter man lowcarb är man generellt mer tolerant mot grädde och fett. Vill man hålla nere kalorierna tar man helt enkelt mer buljong, använder smalare alternativ till grädde och reder soppan. Man får smaka sig fram, bara att fylla på lite i taget och smaka av flera gånger.
Soppan och aiolin kan förberedas dagen innan eller i god tid. Vid servering läggar man i fisk 7-8 min och sedan skaldjur och värmer en kort stund, sätter fram aiolin och bröd. Tada!
Vi drack Chablis Domaine Thierry Mothe (nr 5564) som passade väldigt bra till saffran och vitlök.

INGREDIENSER

Soppa
75 g gul lök, hackad (ca 1 st liten)
75 g purjolök, strimlad (ca 10 cm på en medeltjock)
2 st små vitlöksklyftor, finhackade
1.5 tsk timjan, torkad
1.5 tsk basilika, torkad
2 tsk tomatpuré
3 msk fiskfond (eller buljongtärning)
3.5 dl vitt torrt vin
2 dl creme fraiche
6.5 dl vatten
5 dl grädde
1 knivsudd saffran (valfritt)
700 g blandad fisk, t ex lax och torsk eller annan vit fisk
300 g skalade räkor och/eller musslor

Aioli
2 st äggulor
0.5 msk vitvinsvinäger
2.5 dl neutral olja
1 nypa salt
1 st hel vitlöksklyfta

Servering
1 st baguette till servering (valfritt)
0.5 tsk hackade timjanblad till garnerinng (valfritt)
3 blad hackade basilkablad till garnering (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Skär fisken i bitar, inte för smått så att de går sönder vid tillagningen. Lägg åt sidan. Gör du soppan i förväg väntar du såklart med fisken.Gör aiolin och sätt svalt att mogna tills servering. Vispa rumstempererade äggulor med vinäger. Vispa i oljan, först droppvis eller mixa med mixerstav. Smaka av med en nypa salt. Tillsätt riven eller hackad vitlök.

2. Strimla purjon, hacka lök och vitlök.

3. Fräs gul lök och purjolök glansig utan att den tar färg. Fräs med vitlöken i slutet någon minut. Rör ner tomatpuré, timjan och basilika. Låt det fräsa ihop en liten stund.

4. Tillsätt vin och buljongtärning/fond. Låt puttra ihop en liten stund. Häll i hälften av vattnet och låt soppan bli varm. Rör ner crème fraiche och låt det bli varmt.

5. Sedan varvar du grädde och resten av vattnet i omgångar tills du är nöjd med konsistensen, allt medan soppan försiktigt sjuder. Här väljer du själv hur mycket vatten och grädde du vill ha. Red soppan om det behövs. Låt soppan sjuda en kvart.

6. Smaka av med lite saffran och låt sjuda med ytterligare några minuter. Hit kan du förbereda soppan - timmar innan eller dagen före - bara att ställa kallt och försiktigt värma.

7. När du är nöjd med konsistensen och smaken på soppan, lägger du i fiskbitarna och låt sjuda i 5-7 minuter tills fisken är klar.

8. Tillsätt räkor och/eller musslor. Hetta upp (absolut inte koka - räkorna blir sega) och servera genast. Hacka eventuellt några blad färsk basilika och/eller timjan att toppa soppan med vid servering - doftar ljuvligt och ser fancy ut.

9. Såklart ska soppan toppas med en klick aioli. Det är supergott att bryta ett baguette och doppa i soppan.