Karibisk fiskgryta

sön, 06/06/2010 - 19:38 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.22
Efter en helhelg på golfbanan har jag inte riktigt hunnit tänka på det här med mat. Kroppen är mör efter två dagars "grillning" i grundteknik o alla typer av slag. Men nu är säsongen igång o det känns bra!
Har varit lite frusen då det blåst rätt mycket och då kan det passa bra med en enkel o god fiskgryta (receptet hittade jag i Aftonbladet för något år sedan) som går hyfsat snabbt att laga till. Iaf medans du kokar potatis, om du vill ha det till (för att få den lite matigare).

Karibisk fisksoppa med hoki och räkor
4 portioner (6 pp/port)

75 g finhackad gul lök
2 vitlöksklyftor, pressade
2 msk olivolja
200 g squash, skuren i halvmånar
200 g färska champinjoner, i skivor
0,5 dl vitt vin eller vitt matlagningsvin
3 hönsbuljongtärningar (går bra med fond också)
1 l vatten
4 msk koncentrerad tomatpuré
1 tsk spiskummin
1 tsk oregano
5 droppar tabasco
400 g hoki (vit fisk) i tärningar
100 g minimajskolvar (gärna delade)
200 g skalade räkor
4 skivor grovt lantbröd (kan bytas mot 2-3 potatisar)

Fräs gul lök och vitlök i olja i en gryta.
Rör ner squash och champinjoner. Fräs med grönsakerna någon minut. Tillsätt vitt vin, buljongtärningar, vatten, tomatpuré, spiskummin, oregano och tabasco. Låt soppan koka i 5 minuter.
Rör ner fisk och minimajs som får sjuda med i några minuter (tills fisken är vit).
Rör till sist ner räkorna som endast skall blir varma.
Ät med bröd eller potatis till.

Smaklig spis!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/karibisk-fiskgryta

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept