

FISKESUPPE MED ROTGRØNNSAKER

Oppskrift til 10 barn:

- ✓ 300 gr renskåret fiskefilet i terninger (som sukkerbiter).
Vi bruker torsk, og har økt fiskemengden til 800 gr.
- ✓ 1 stor potet i terninger (som sukkerbiter)
Vi bruker 3-4 poteter.
- ✓ 2 løk i små biter
- ✓ 2 middels gulrøtter i terninger (som sukkerbiter)
Vi bruker 4.
- ✓ $\frac{1}{2}$ purreløk i små biter
Vi bruker en hel.
- ✓ 1 ts salt
- ✓ 7 dl vann
- ✓ Fiskebuljong
- ✓ Litt potetmospulver

Fiske- og grønnsaksbitene skal ikke være større enn at de får plass på suppeskjeen. Kok opp vannet, fiskebuljong og alle grønnsakene, la småkoke til grønnsakene er møre. Dette tar ca 5 minutter med små terninger. Tilsett potetmospulver for å jevne suppen litt. Tilsett fisken og bland forsiktig sammen. La suppen trekke i 2 minutter, og den er klar for servering. (

Denne fiskesuppa er barnas favoritt, og den mest populære retten vi lager. (

Barna er med under hele prosessen, gjerne i en gruppe på 3-4 barn. De skjærer fisk, løk, purre, poteter og gulrøtter. Kokingen står en voksen for.

Denne oppskriften, med både økt fiske- og grønnsaksmengde rekker til lunsj for oss alle, ca ti barn og tre voksne. Men da er også suppegryta helt tom. (