

Fiskesuppe med rotgrønnsaker:

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.

- ✓ 800 gram Renskåret fiskefilet i terninger. (Vi bruker torsk)
- ✓ 3-4 store Potet i terninger
- ✓ 2 Løk i små biter
- ✓ 4 stk Gulrøtter i terninger
- ✓ 1 stk Purreløk i små biter
- ✓ 1 ts Salt
- ✓ 7 dl Vann
- ✓ Fiskebuljong
- ✓ Litt potetmospulver



Slik gjør du

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