

Fiskesuppe med sei og tunfisk

Ingrediensar

Ei blokk frosen sei (ca 600g) eller fersk sei.
To boksar tunfisk i vatn
Reker, krepsehalar eller liknande
Ein pose blomkålsblanding (blomkål, gulrot, erter - 800g)
Ein stor purreløk
3 dl matfløyte
1 l vatn
2 tsk karri (prøv deg fram, etter smak og styrke på karrien)
Salt, pepar
Olje
Mjøl til jamning



Surr løk og karri i oljen.

Ha i mjøl til jamning

Ha i væska, resten av kryddera og kok opp

Ha i seien skoren i terningar og grønsakene

La koke opp og trekke i 10-15 minutt

Ha i tunfisken og reker/krepsehalar rett før servering så tunfisken ikkje smuldrar opp og rekene/krepsehalane blir seige.

Ein kan sjølv sagt bruke annan kvit fisk, men sei er ein fisk som både har tydeleg smak, og som ikkje smuldrar opp om suppa blir ståande å trekke ei stund.