

Laksesuppe

Ca 250g skinn og beinfri laks (for eksempel to singelfrosne bitar)

2 banansjalottløk (eller vanleg sjalottløk etter størrelse og smak og behag)

2 små poteter

Ca 250 g brokkoli/blomkål (for eksempel frozen blanding, men best med fersk blomkål, skoren i små bukettar og forvella på førehand)

Litt olje

4 dl vatn (ev kraft)

1 dl tørr kvitvin el ei lita "topp" kvitvinsseddik

ca 1,5 dl crème fraiche (mindre eller meir etter behag – eg bruker mager, men vanleg går også fint)

Viss du ikkje har "ekte" kraft - 1 terning grønsakbuljong (synst den er betre som juksebuljong enn fiskebuljong, meir nøytral, men likevel grei smak)

Ev litt salt/peppar etter smak.

Gjerne ein liten skvett soyasaus, ei teskei eller så, men det er meir ein fiks ide eg har

Finhakk løken og surr den blank i litt olje i ei høveleg panne. (Viss kvitvin: ha i kvitvinen, helst redusert til halvparten). Ha i vatn, crème fraiche, (utan vin: ha i kvitvinsseddiken), potet skorne i små terningar (5-6 mm) og buljongterningen og kok opp. La dette koke ca 10 minutt, ha så i laksen skoren i litt store terningar. Kok vidare ca 10 min og ha til slutt i brokkolien og blomkålen, gjerne skoren i litt mindre bitar. Er grønsakene "butikkfrosne", er det passande berre å koke opp og la det trekke 4-5 minutt så dei ikkje mister "spensten", men bruker ein fersk blomkål, kan denne gjerne få trekke med lengre. Smak til salt og syre til slutt.



Odd Goksøyr