

FISK I KRYDDER- OG GRØNNSAKBULJONG

Til 2 personar brukte eg (men her kan ein variere etter smak og kva ein har):

Ca 400 g fisk (torsk, men kveite eller anna kvit fisk går også fint, vil eg tru)

Ein bit sellerirot (men persillerot eller andre kvite rotfrukter går også fint, vil eg tru)

Ei stor gulrot

Ein kvart purreløk

Ein løk (banansjalott, men anna løk går også fint, vil eg tru)

8 – 10 heile pepparkorn

2 laurbærblad

Ein finstrimla, raud chili (etter styrke og smak)

Ein liten skvett kvitvinseddik

Ein knivsodd sukker

Salt etter smak

½ liter vatn



Skjer grønnsakene i litt store bitar. Ha grønnsakene og kryddera i kjelen med vatn og smak til med salt, eddik og sukker. La grønnsakbuljongen trekke 8 – 10 minutt og legg så fisken forsiktig i, gi eit oppkok og trekk kjelen av plata. La buljongen stå og trekke (kan gjerne lagast til i god tid før og stå avkjølt, gjerne dagen før).

Anrett i eldfaste skåler og sett i komfyren ca 10 minutt ved 160°C rett før servering.