

Fiskgryta med fänkål

Ingredienser

1 st	Lök
1 st	Vitlöksklyfta
150 g	Fänkål
50 g	Purjolök
1 st	Citron
3 msk	Olivolja
2 st	Fiskbuljongtärning
1 msk	Tomatpuré
400 g	Tomatkross
2 dl	Vitt vin
1 dl	Vatten
300 g	Sej
300 g	Lax
1,5 dl	Grädde
200 g	Siiklipotatis
0,5 kruka	Färsk persilja
2 msk	Finhackad gräslök

Mätta magen med en fiskgryta med smak av fänkål.

Förberedelsetid: 00:15

Tillagningstid: 00:20

Svårighetsgrad: Medel

Portioner: 6

Tillagning

1. Skala lök och vitlök. Finhacka båda två.
2. Skär fänkålen i små tärningar och skiva purjolöken tunt. Riv zestet på citronen.
3. Tvätta potatisen och skär i jämnstora tärningar.
4. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök, vitlök, fänkål och purjolök i ett par minuter. Rör ner citrozest och fiskbuljongtärningar. Fräs i ett par minuter.
5. Skär fisken i jämna bitar, cirka 2 x 2 centimeter.
6. Tillsätt tomatpuré, tomatkross, vitt vin, vatten och potatis.
7. Låt grytan koka i cirka 10 minuter, lite beroende på potatisarnas storlek, och rör därefter i grädde.
8. Koka upp och tillsätt fiskbitar. Koka grytan i 5 minuter tills fisken är färdig. Servera grytan med färsk persilja och gräslök.