

Middelhavsinspirert fiskegryte med potet og fennikel



WOW! Noe så godt! Dette blir definitivt en slager i kategorien "lettvint og digg middagsmat". I dag får du altså oppskriften på en gryterett av typen alt-i-ett, noe som gir lite oppvask, men mest av alt smaker den helt fantastisk! Sausen er tomatbasert med litt hete fra chili, og rund smak av fennikel, løk og safran. Dette er mat du fyller i dype skåler, spiser med skje og kjenner livsgleden komme sigende. Og vet du hva? På toppen av alt er den jaggu sunn!

Alt du trenger er:

(Nok til fire, omtrent)

4 ss olivenolje

2 medium løk, finhakket

1 fennikel (jeg skjærer bort toppen), finhakket

2 ts fennikelfrø, knust litt i morter (finnes i type "innvandrerbudikker")

1 rød chili, finhakket

2 gode klyper safran

4 fedd hvitløk, i skiver

2 bokser hermetiske plommetomater

5 dl fiskekraft/buljong

ca 10 poteter, skrelt og i terninger

ca 900 g torsk- eller laksefilet, skåret i store terninger/biter

Topping:

hakkede, ristede mandler (kan sløyfes)

hakket persille

Finn frem en tykkbunnet kjele (jeg har en jerngryte). Ha i olje og sett på medium varme. Ha i fennikel og løk og stek det blankt. Tilsett fennikelfrø, safran, chili og hvitløk og fres et par minutter, det skal ikke brenne seg. Hell over kraft og tomater, mos tomatene litt med en sleiv. Ha i poteter og la småkoke til potetene er møre. Ha til slutt i fisken og la den ligge å trekke i ca 5 minutter til den er gjennomvarm. Strø over hakkede mandler og persille før servering. SPIS.

