

# Fiskesuppe med sting (Bollefruas meat free monday)

Altså ikke med [Sting](#), men jeg anbefaler varmt å høre på han når du lager denne deilige suppen. ☐



**Fiskesuppe:**

ca 500 gram fiskefilet, feks laks eller sei, i biter

1 løk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

1 ss revet ingefær

1 rød chili, finhakket

2 små gulrøtter i små terninger

2 selleristenger i tynne skiver

2 poteter i små terninger

1 boks med hakkede tomater (gjerne med urter)

1 knivsodd malt nellik

0,75 l fiskebuljong

olje eller smør til steking

noen ss creme fraiche

en neve reker

litt cashewnøtter eller peanøtter til servering

Skjær fisken i store terninger. Sil eventuell lake fra rekene eller rens reker med skall.

Fres løk, hvitløk, chilipepper og ingefær i olje 5 min. Ha i grønnsker og stek litt til. Rør av og til, og bruk ikke for sterk varme. Rør inn tomater(fra boks), nellik og fiskekraft, gi suppen et oppkok, og smak til med salt og pepper. Kok til grønnsakene er møre. Ha i ønsket mengde creme fraiche, tror jeg brukte 3 gode ss. Varm opp igjen og legg fisken i, og la den trekke til den er gjennomkokt, 3-4 min.

Rør inn reker, men ikke la de koke. Dryss nøtter over, og

server suppen med godt brød til. Jeg havde [havrebaguetter](#).







Ha en fin mandag alle sammen! ☐

---

**Bollefruas**

**beste**

# brokkolisuppe

Noen ganger kjøper jeg matvarer uten at jeg har en plan. For eksempel hadde jeg forleden dag en brokkoli uten mål eller mening. Men så hadde jeg tilfeldigvis sett på en oppskrift i det siste nummeret av Maison mat og vin og dermed ble det brokkolisuppe til middag. Det morsomme var at jeg ikke hadde så store forventninger, det var jo tross alt ikke planlagt, og så var suppa så HIMLA god. Og billig. Og barnevennlig. Ja, det var ikke måte på velstand.



Overraskende god **brokkolisuppe**:

400 gram (eller en) brokkoli i biter

3-4 store soltørkede tomater, grovhakket

2 ss (oliven)olje

25 gram smør

1 løk, skrelt og skåret i biter

2 hvitløksfedd, hakket

ca 1 kvart chili, fin hakket

1 liter kylling – eller grønnsaksbuljong

1-2 ss creme fraiche (valgfritt)

Stekt bacon i biter, litt olivenolje og strimlet basilikum til servering. (Igjen, valgfritt).

1. Varm olje og smør i en kjele og stek løken på middels varme i ca fem minutter.

2. Tilsett hvitløk, chili og soltørket tomat halvveis i løkens steketid og rør jevnlig.

3. Bland inn brokkoli og stek noen minutter til.

4. Ha i buljong. NB! jeg pleier å tilsette væske og ca en kvart buljongterning, synes det er vanskelig å beregne saltmengden og "buljongsmak" hvis ikke.

5. Kok opp og la koke til brokkolien er mør, ca 10 minutter.

6. Mos med stavmikser til en jevn suppe og tilsett evt litt creme fraiche.

7. Stek bacon i ovnen på 200 grader på bakepapirkledd stekebrett. Følg med, det tar ca 5-10 minutter.

8. Server med godt brød, jeg hadde hjemmelagde [havrebaguetter](#).





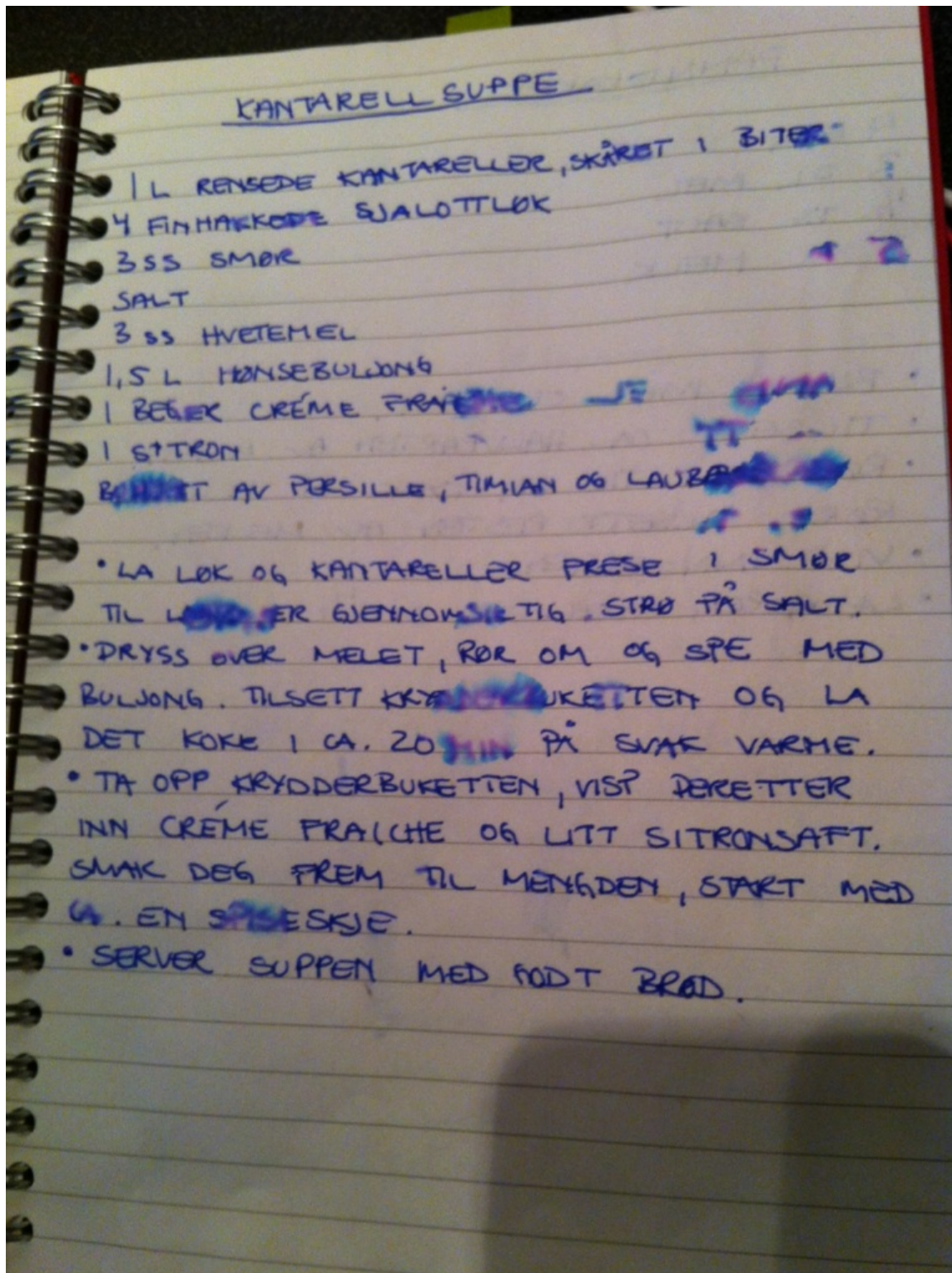


---

## **Carstens kantarellsuppe (og litt om krig og fred og sånn)**

Jeg er lærer i 2.klasse. I dag snakket vi om kroppen, nærmere bestemt lungene, og da gikk samtalen fort over i røyking. Og derfor var veien kort til narkotika, tornadoer, fulle mennesker på danskebåten, hvorfor finnes det kidnappere, hvor kommer menneskene fra, hvorfor blir man slem av å ha mye penger, og slik gikk den timen. En fin og nyttig (og IKKE helt

som planlagt) økt med mange kompliserte temaer og ting barn er redde for. Jeg har en veldig fin jobb, men den er, som livet, ikke alltid enkel. Men suppen jeg lagde i går er lett å lage og smaker veldig godt. Jeg har fått oppskriften fra Carsten – superhobbykokk, som er gift med min gode kollega Christine.



Når en oppskrift ser sånn ut, vet du at den må være bra.

## **Kantarellsuppe:**

1 liter rensed kantarell i biter

4 finhakkede sjarlottløk

3 ss smør

salt

3 ss hvetemel

ca 1,5 liter hønsebuljong

1 beger creme fraiche

1 sitron

1 bouquet garni (tørket timian, oregano og laubærblad i bunt)

Stek sopp og løk til løken er blank.



Strø over salt og dryss over mel. Rør om og spe med buljong. Tilsett krydderbuketten og la koke på svak varme i ca 20 minutter. Ta opp krydderbukett og tilsett creme fraiche. Smak til med sitron. Jeg kjørte suppen med stavmikser og serverte med stekt kantarell og litt god olivenolje.





# Kyllingsuppe med hvitløkskrutonger (in sickness and in health)



Nå som jeg har vært syk noen dager har jeg legntet etter at noen skal komme med suppe til meg. Gjerne i et sånt pappbeger. Men siden livet mitt ikke er en amerikansk tv-serie, måtte jeg ta skjeen i egne hender. Bokstavelig talt, hvis du skjønner hva jeg mener. Tilfeldighetene gjorde at jeg hadde 3 kyllinglår som ble til kraft mens jeg lå i sengen. (Dekk kjøttet med vann, ha i en gulrot i biter, litt løk og purre, sellerirot hvis du har, noen pepperkorn og et par labærblad. Kok et par timer med lokk, sil av og kok evt litt mer for å få mer intens smak).



Power..

Så trenger du:

2 gulrøtter i terninger

1 løk, så finhakket som du gidder

2 fedd hvitløk

en bit ingefær, revet (ca 1ss) (kan sløyfes)

2 ts paprikapulver

1 ts chilipulver

2 ts karrapulver

1 boks hakkede tomater

ca en liter kraft eller kylling buljong

1 god ts sukker

1 ss sweet chilisaus

saft av 0,5 sitron (smak deg frem)

smak til med salt og pepper

0,5 paprika i terninger

1 liten boks mais

0,5 purre i skiver

ferdig kokt/grillet/stekt kylling feks av 3 lår, rensset og i biter



Stek løk, hvitløk, gulrot og ingefær noen minutter i litt smør eller olje. Ha i krydder og fres litt til før du har i tomat og kraft. Ha så i sukker, chilisaus, sitronsaft og salt/pepper



etter smak. Kok til gulrøtter er møre og ha i mais, paprika, purre og kylling og kok noen minutter til. Suppen smaker for øvrig farlig likt som den klassiske kyllingsuppen på Cafe Opera i Bergen.

Krutonger:

Har du gammelt brød du vil bruke opp, så skjær det i terninger og smelt en god ss smør og presset hvitløk i en panne. Stek brødbitene på middels varme til de er tørre og crunchy.



