

fisksoppa ...

300 kcal – Fisksoppa med vitlök

INGREDIENSER

200 g kummel/torsk – 156 kcal

100 g morot – 36 kcal

50 g gul lök – 19 kcal

25 g vitlök – 40 kcal

1 msk fiskfond/grönsaksfond – ca 5 kcal

1 tsk kokosolja/rapolja – 44 kcal

7 dl vatten (byt hälften till kokosgrädde och räkna om kcal!!)

timjan

citronsaft

salt & peppar

TILLAGNING

1. skala och hacka moroten, vitlöken och löken
2. stek tillsammans med 1 tsk kokosolja/rapolja.
3. häll på 3 dl vatten och 1 msk fond, låt koka i 5 minuter.
4. tillsätt resten av vattnet och koka upp.
5. tillsätt nu fisken, som du skurit i bitar och
6. låt koka tills fisken precis fortfarande håller ihop
7. smaksätt med timjan, citron, salt & peppar.

tips

byt ut till lax,
fungerar lika fint!