

# Fiskesuppe



4 porsjoner

## Ingredienser

2 stk. poteter

2 stk. gulrøtter

¼ stk. sellerirot

1 stk. løk

2 stk. hvitløksfedd

1 liter ferdig utblandet fiskebuljong

1 ts salt

½ ts pepper

3 dl lett matfløte (10% fett) / lett creme fraiche (10% fett)

400 g fisk (f.eks. laks, steinbit, sei eller torsk)

## Slik gjør du

Skrell og kutt opp potet, gulrot og selleri i terninger.

Finhakk løk og hvitløk.

Ha i ferdig utblandet fiskebuljong og grønnsakene i en kjele. La småkoke i 10-15 minutter.

Smak til med salt og pepper.

Del fisken i terninger og la det trekke i ca. 5 minutter i gryta.

Tilsett til slutt lett matfløte eller creme fraiche.

### Næringsberegning per porsjon:\*

300 kcal

15,2 g fett (5,8g mettet og 5,9g umettet)

24,5g protein

13,6g karbohydrat

4,7g fiber

3,5g salt

\*I denne beregningen er det tatt utgangspunkt i at hele suppen inneholder 200g fet fisk (laks) og 200g mager fisk (torsk).