



Recept!

reso.nu

Solgul Mussel- & fiskgryta.

Äntligen tittar solen fram så här skall ni få en solgul blåmussel- och fiskgryta.

Lätta med Lexö byter du ut grädden emot god tomatjuice och då får du en solröd blåmussel- och fiskgryta.

Ingredienser för 4 port

1 msk	matolja
1 st	fänkål skuren i bitar
1 st	grovhackad lök
1 st	finhackad vitlöksklyfta
0,5 g	saffran
1 st	”nät” med blåmusslor
2 st	stjärnanis
2 dl	vittvin
4 dl	fiskbuljong
2 dl	grädde
2 st	morötter skuren i pengar
500 g	fiskfilé i 2 cm kuber (lax, långa, havskatt)
1 dm	strimlad purjolök
100 g	sockerärter salt och nymald vitpeppar

Så här gör du:

Värm upp oljan och fräs fänkål, lök, vitlök, saffran tills grönsaker börjar svettas. Tillsätt musslor, stjärnanis, vittvin och snabbt på med locket och låt det sjuda tills blåmusslorna har öppnat sig, ta upp med en hålslev och släng de som inte har öppnat sig. Tillsätt fiskbuljong, grädde, morötter och låt det sjuda i 15 min. Om du vill ha en simmig konsistens reder du av såsen med maizena utblandad med vatten, smaka av med salt och nymald vitpeppar. Lägg i fisk kubern, purjolök, sockerärter på med locket och ställ kastrullen bredvid plattan i 10 min. Färdigt att serveras med 1-2 kokta mandelpotatisar.

Lätta med Lexö byter du ut grädden emot god tomatjuice och då får du en solröd blåmussel- och fiskgryta.