Fiskesuppe med blåskjell og ramsløk



Ingredienser

Blåskjell:
♥ 1 kg ferske blåskjell
♥ 3 dl vann

Fiskesuppe:
♥ 2 store sjalottløk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 2 ss olivenolje
♥ 2 ss smør
♥ 1 purreløk (liten)
♥ 1 fennikel
♥ 2 gulrøtter
♥ 2,5 dl konsentrert fiskekraft
♥ 3 dl hvitvin
♥ 30 g smør
♥ 30 g hvetemel
♥ 3 dl kremfløte
♥ 400 g torskefilet, i store terninger
♥ 500 g laksefilet, i store terninger
♥ liten bunt frisk dill
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ ramsløkolje (se tips)
♥ loff og smør

Fremgangsmåte

Blåskjell:
Start med å skylle blåskjell under rennende, kaldt vann og ha dem deretter i en stor bolle med kaldt vann. Kast alle skjell som er ødelagt og alle åpne skjell som ikke lukker seg under rennende kaldt vann.

Ha blåskjellene i en stor og vid kjele og hell i 3 dl kokende varmt vann. Sett lokk på kjelen og la innholdet småkoke og dampe i et par minutter, til blåskjellene har åpnet seg.

Flytt kjelen av platen og ta blåskjellene ut av kjelen. Sil av kraften som er igjen i kjelen (denne kraften skal brukes i suppen).

Plukk ut innmaten fra skjellene og legg til side (muslingene inni blåskjellene skal has i fiskesuppen helt til slutt). Spar eventuelt noen hele blåskjell til pynt. Kast de tomme skjellene og kast også eventuelle skjell som ikke åpnet seg under kokingen.

Fiskesuppe:
Skjær sjalottløk og hvitløksfedd i tynne skiver. Ha dette i en stor og vid kjele. Hell over litt olivenolje og tilsett smør. La løken steke på middels varme til den er blank og myk.

Rens purreløk, fennikel og gulrøtter og skjær i mindre biter. Ha dette i kjelen og la grønnsakene surre i kjelen i et par minutter.

Tilsett blåskjellkraften som du har holdt til side, fiskekraft og hvitvin. Gi dette et oppkok og la småkoke i noen minutter, til grønnsakene er så vidt møre.

Rør 30 g mykt smør sammen med 30 g hvetemel til en grøtete jevning.

Visp jevningen sammen med kremfløten. Ha dette deretter i suppen. La suppen småkoke i et par minutter til. Du vil da se at suppen får en litt tykkere og fyldigere konsistens.

Smak til suppen med kvernet salt og pepper.

Ta kjelen av platen og legg terninger av torsk og laks i suppen. La fiskebitene trekke i den varme suppen i et par minutter.

Helt til slutt tilsettes blåskjellene og hakket dill.

Servering:
Server fiskesuppen rykennde varm i dype suppeskåler.

Fordel gjerne over et par skjeer urteolje eller ramsløkolje, som danner grønne perler oppå suppen.

Pynt med litt frisk dill og kvern over litt ekstra salt og pepper.

Skiver av spiralloff og godt smør er deilig tilbehør.

Tips

♥ Fisketerningene skal bare trekke i den varme suppen slik at de holder seg saftige. Blåskjell legges i suppen helt til slutt for å unngå at de blir små og seige. Ikke la suppen koke etter at fisk og blåskjell er tilsatt.

♥ Det blir veldig stilig med de grønne perlene i fiskesuppen! Jeg brukte her ramsløkolje, som lages ved å presse ramsløkpuré gjennom en sikt slik at ramløkbladene fjernes. Du kan bruke ferdigkjøpt eller **hjemmelaget ramsløkpuré**. Alternativt kan du bruke **gressløkolje** eller annen variant urteolje.

♥ Hvis du vil teste ut hjemmelaget **Spiralloff**, finner du en super oppskrift **HER**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/fiskesuppe-med-blaskjell-og-ramslok