

Fiskesuppe med torsk og reker

total tid **30 min.** 10 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.888 kJ / 451 kcal

Fett: **21 g** Protein: **56 g**

Karbohydrater: **18 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1 ss	smør
3	fedd hvitløk
0,25	gul paprika
0,5	chilipepper
500 g	silte tomater
1 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 liter	grønnsakskraft
200 g	reker
300 g	torskefilet
0,5	lime
1 dl	kokosmelk
1 bunt	persille eller koriander

TILBEREDNING

Steg 1

1 ss smør - **3** fedd hvitløk - **0,25** gul paprika - **0,5** chilipepper

Skrell og hakk hvitløk. Skjær paprika og chilipepper i små terninger. Smelt smøret i en stekepanne på middels varme. Ha grønnsakene oppi pannen og stek i 1 minutt.

Steg 2

500 g silte tomater - **1 ss** Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus - **1 liter** grønnsakskraft

Varm opp grønnsakskraften. Hell i de silte tomatene og Kikkoman Soyasaus. La det småkoke i 10 minutter.

Steg 3

200 g reker - **300 g** torskefilet - **0,5** lime - **1 dl** kokosmelk - **1 bunt** persille eller koriander

Hakk persille eller koriander. Pill rekene og fjern halene. Skjær torsken i store terninger. Ha torsken oppi suppen, tilsett deretter rekene 5 minutter senere. Kok i ytterligere 5 minutter. Krydre med limesaft og kokosmelk. Server med hakket persille eller koriander.