



Fem fiskesupper

Våre flinke kokker i Unilever Food Solution fikk i oppgave å lage en fiskesuppe hver. Resultatet ble fem deilige fiskesupper. Her finner du noe for alle. Fra institutionskjøkken, til kantine og til restaurant.
Vel bekomme!



Unilever
Food
Solutions

Fiskesuppe med rotgrønnsaker

INGREDIENSER
10 PORSJONER

- Vann – 1,5 l
- Knorr Fiskekraft, Pasta - 100 g
- Knorr Høsekraft Pasta - 75 g
- Maille Eplesidereddik – 20 g
- Rama Fraiche 24% - 0,5 l
- Rama Mat & Baking, margarin – 30 g
- Knorr Primerba Timian Krydderpasta -5 g
- Gulrot – 250 g
- Sellerirot - 200 g
- Purreløk – 65 g
- Løk – 300 g
- Dill til pynt (frisk) – 3 g
- Laks – 550 g
- Sei eller torsk -270 g

FREM GANGSMÅTE

1. Fres grønnsaker i Rama margarin. Tilsett eplesidereddiken under fresingen.
2. Ha i vann, Rama Fraiche og timian krydderpuré.
3. Kok opp og smaksett suppen med salt og pepper etter eget ønske. Tilsett fisken i terninger og la den trekke i noen minutter.



“Dette er en klassisk fiskesuppe med smaker dine gjester er vant til. Den er enkel å lage i store porsjoner og smakene sitter som et skudd hver gang. Perfekt til kantine og institusjonkjøkken”

Rune Karlsen



Unilever
Food
Solutions



Tomatisert fiskesuppe

INGREDIENSER
10 PORSJONER

- Hvit fisk og skalldyr etter eget ønske» - 400 g
- Fiskeboller - 200g
- Rama Professional Flytende Margarin - 2 ss
- Knorr Primerba hvitløk- 1 ts
- Knorr Primerba B. all`Italiana - 1 ts
- Løk - 1 stk
- Purreløk - ½
- Gulrøtter - 2 stk
- Rød chili - ½ - 1 stk
- Knorr Tomatino - 200 g
- Knorr Peperonata - 200 g
- Vann - 1,5 l
- Knorr Fiskebuljong
- Lavsalt - 100 g
- Maille Hvitvinseddik - 1 ss
- Salt og pepper
- Hakket frisk dill

FREMGANGSMÅTE

1. Fres løk gyllen i flytende margarin, tilsett Knorr Primerba hvitløk og All Italiana sammen resten av grønnsakene
2. Strimle (Julienne) eller del grønnsakene i små terninger, ha i gryta og fres litt sammen med løk og urtene.
3. Tilsett fiskebuljong, Knorr Tomatino og Knorr Peperonata - la det småkoke i 10 min.
4. Smak til og juster med Maille Hvitvinseddik, salt og pepper
5. Tilsett fisk, fiskeboller og skalldyr i terninger og la det trekke 3-5 minutter
6. Garner med frisk dill i suppa til slutt.



“Vår egen variant av den klassiske franske fiskesuppa Boullabaise. Ved å bruke fiskeboller som ett av fiskeproduktene vil du få råvarekostnaden ned, og med det også en suppe som kan passe for både kantiner og i institusjonskjøkken”

Omar Viset



Unilever
Food
Solutions



Kreolsk fiskesuppe

INGREDIENSER

10 PORSJONER

- Vårløk - 4 stk
- Sjalottløk - 5 Stk
- Hvitløk - 5 fedd
- Gulerøtter - 5 stk
- Stangselleri - 5 stk
- Sukkererter- 200 g
- Rød chilli - 1 stk
- Paprika - 3 stk
- Torsk (eller annen hvit fisk) - 1,2 kg
- Curry paste - 4 ss
- Rama Mat og baking- 4 ss
- Kokosmelk - 10 dl
- Vann - 1,5 l
- Knorr Fiskekraft, Pasta - 100 g
- Brunt sukker - 2,5 ts
- Lime - 2 små
- Fersk koriander - 5 ss
- Fersk gressløk - 5 ss

FREMGANGSMÅTE

1. Finkutt sjalottløk og hvitløk og fres dette gyldent med Rama Mat og bak margarin.
2. Skjær gulerøttene og stangsellerien i tynne staver og tilsett de i blandingen.
3. Tilsett currypaste og la dette surre i ca 1 minutt.
4. Tilsett vann, fiskekraftpasta og kokosmelken og kok opp på svak varme.
5. Kutt opp sukkerertene og paprikan i tynne staver.
6. Skru ned platen og legg i paprika og fisken i terninger, la dette trekke på minimum varme.
7. Smak til med urter, lime salt og pepper.
8. Rett før servering legger du i sukkerertene og topper med friske urter og strimlede sukkererter



“God mat, er mat laget med gode råvarer og et hint av kjærlighet. Min fiskesuppe har en vri mot det Kreolske kjøkken.

Oppskriften er enkel å følge bare slipp fantasien løs. Suppen passer i kantinekjøkken så vel som på en hotellbuffet”

*Ellen Merethe
Grundvig-Luras*



Unilever
Food
Solutions



Bouillabaisse - base

INGREDIENSER

10 PORSJONER

- Knorr Papriganosaus, pulver 480 g
- Knorr Fiskebuljong, pulver - 100 g
- Knorr kons. Fiskefond - 2 ss
- Fish sauce 1ss
- Maille eplesidereddik 2ss
- Rama Piske 31% - 2 dl
- Vann - 2l
- Rama flytende margarin - 50 ml
- Fennikel - 1 stor
- Gulerøtter - 3 stk
- Løk - 1 stk
- Hvitløk - 6 fedd
- Bifftomater - 2 stk
- Stjerneanis - 3 stk
- Korianderfrø - 1 ts
- Sennepsfrø - 1 ts
- Litt timian, salt og pepper

FREM GANGSMÅTE

1. Kutt gulrot, fennikel og løk i strimler. Knus hvitløk og kutt tomater i små terninger.
2. Sviss grønnsakene med litt Rama flytende margarin . Ha i krydder og la det surre 2-3 minutt.
3. Ha på Papriganapulveret og tilsett all væske. Kok opp under omrøring, la det småkoke i 10-15 min.
4. Smak til med salt, pepper og litt timian.
5. Her kan du tilsette fisk rett i suppen, eller du kan bruke avkokt fisk fra dagen før. Gjør litt ekstra stas på suppen, bruk skalldyr i sesong. Server med et godt brød og hvitløksmajones



“Bouillabaisse er en kraftig fiskesuppe. Dette er en litt mildere og mer økonomiske varianten, enn om du hadde laget alt fra bunn. Basen er enkel, men med noen få grep, får du frem alle de gode smakene”

Signurd T Kvitberg



Unilever
Food
Solutions



Kremet fiskesuppe med reker

INGREDIENSER 10 PORSJONER

- Reker med skal – 1 kg
- Knorr Primerba hvitløk – 100 g
- Sjalottløk – 500 g
- Chilipepper – 2 stk
- Olivenolje – 30 ml
- Hvitvin – 500ml
- Sellerirot – 200 g
- Gulrot – 200 g
- Purreløk – 200 g
- Rama Mat og baking - 80 g
- Bladpersille – 50 g
- Dill – 50 g
- Vann – 1,5 L
- Rama Piske 31% – 1,25 l
- Knorr kons. Fiskefond – 1 dl
- Knorr kons. Hummerfond – 1 dl
- Knorr Lys Roux – 50 g
- Torskefilet – 600 g

FREMGANGSMÅTE

1. Pill rekene. Ha rekeskallene i en kjele, sauter de sammen med Knorr Primerba hvitløk, sjalottløk og chili olivenolje til de blir gul-brune, tilsett hvitvin og reduser til en tredjedel.
2. Ha alt sammen i en "foodprocessor" blend litt, slik at skallene blir knust. Sil buljongen fra skallene og kok opp.
3. Tilsett Rama Piske og fonder. Sauter finhakket sjalottløk, hvitløk og chili i litt Rama margarin, til det blir karamellisert og tilsett i suppen.
4. Kok opp og tilsett Knorr Lys Roux, torsk i biter, salt og pepper etter smak. Server suppen med rekker og friske urter.



“I den her suppen brukes rekeskallene for å gi ekstra dyp smak i suppen. Den passer fint på enhver restaurant som setter smakene først”

Erik Taschin



Unilever
Food
Solutions

