

Fänkåls- & apelsinkryddad gryta

Ingredienser till 4 portioner.

400 gram räkor med skal.

500 gram benfri aborrefilé

1 purjolök.

1 stor fänkål.

Smör.

4 deciliter hönsbuljong.

2 deciliter crème fraiche gourmet, gärna saffran & tomat, rivet skal av ½ apelsin och apelsinfiléerna.

1 pressad vitlöksklyfta.

2 matskedar färsk timjan eller 1 tesked torkad timjan.

Salt och peppar.

Gör så här:

Skala räkorna. Skär fisken och purjolöken i stora bitar och fänkålen i mindre bitar.

Fräs purjolök och fänkål i smör i en gryta. Häll på buljong och crème fraiche och låt det koka upp. Smaka av med vitlök, apelsinskal, timjan, salt och vitpeppar.

Lägg i fisken och låt det sjuda på svag värme i cirka 5 minuter.

Lägg i räkorna och smaka av. Späd med vatten om vätskan dunstar bort. Toppa grytan med apelsinfiléerna.

Servera grytan med vitlöksbröd, ris eller kokt potatis.