

Fisksoppa med räkor och torsk

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.888 kJ / 451 kcal

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

Kolhydrater: **18 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 msk	smör
3	vitlösklyftor
0,25	gul paprika
0,5	chilipeppar
500 g	silade tomater
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 liter	grönsaksbuljong
200 g	räkor
300 g	torskfilé
0,5	lime
100 ml	kokosmjölk
1 knippe	persilja eller koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 msk smör - **3** vitlösklyftor - **0,25** gul paprika - **0,5** chilipeppar

Skala och hacka vitlöken. Skär paprikan och chilipepparen i små kuber. Smält smöret i en kastrull på medelvärme. Tillsätt grönsakerna i pannan och stek i 1 minut.

Steg 2

500 g silade tomater - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 liter** grönsaksbuljong
Värm grönsaksbuljongen tills den är varm.

Häll i de silade tomaterna, Kikkoman sojasås och het buljong. Låt sjuda i 10 minuter.

Steg 3

200 g räkor - **300 g** torskfilé - **0,5** lime - **100 ml** kokosmjölk - **1 knippe** persilja eller koriander
Hacka persiljan eller koriandern. Skölj räkorna och ta bort svansarna. Skär torsken i tjocka tärningar. Tillsätt torsken i soppan och sedan räkorna 5 minuter senare. Koka i ytterligare 5 minuter. Smaksätt med limejuice, kokosmjölk och servera med den hackade persiljan eller koriandern.