



Fisk- & Skaldjursgryta med hemkokt buljong

Kock: **Mats Westergren** Tid: **30 min** Portioner: **4-6**

Ett av mina mest populära recept. Curry, dill & dragon är en härlig smaksättning på grytan. Buljongen kokas på räkskalen.

I övrigt är det rödlök, purjolök, potatis, sötpotatis, paprika, chili, vitt vin, gräddde & vitlök i grytan.

Detta är en riktig favorit!



INGREDIENSER

RÄKBULJONG

- 2 l vatten
- 1 msk extra virgin olivolja
- 200 g räkor, skalen

FISK- & SKALDJURSGRYTA

- 200 g torsk (eller annan vit fisk)
- 200 g lax, färsk eller fryst
- 200 g skalade räkor
- 1 msk extra virgin olivolja
- 1 stycken sötpotatis, skalade och tärnade
- 6 stycken fast potatis
- 1 msk tomatpuré
- 1 stycken röd paprika
- 1 stycken rödlök, liten
- 1 stycken purjolök, skivad
- 4 stycken vitlöksklyftor
- 2 tsk chili flakes
- 3 dl matlagingsgrädde
- 2 dl torrt vitt vin
- 5 dl av räkbuljongen
- 1 msk currypulver
- 2 dl färsk dill, hackad
- 1 msk torkad dragon
- citronsaft
- salt och peppar

HEMMAVEVAD AIOLI



- 1 stycken vitlöksklyftor
- 1 tsk dijonsenap
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 1 krm salt
- 1 stycken ägg
- 2 dl rapsolja
- nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1

FISK- & SKALDJURSGRYTAN

1. Boörja med buljongen. Skala rätkorna. Sta?ll a?t sidan. Fra?s räkskalen i olivoljan i ca 2 min. Ha?ll pa? vatten sa? det ta?cker skalen och la?t koka upp. La?t sedan buljongen sjuda i minst 1 timme.
2. Pressa vitlo?ken, skiva purjolo?k, ro?dlo?k & ro?d paprika. Ta?rna so?tpotatisen & den fasta potatisen. Ska?r fisken i munsstora bitar.
3. Hetta upp en stor gryta med olivolja. Fra?s vitlo?k, purjolo?k, ro?dlo?k, chili flakes & curry tills lo?ken blir mjuk.
4. Tillsa?tt tomatpure? och fra?s den i ca 1 min fo?r att ta bort beskan. Tillsa?tt vinet och låta koka bort.
5. Tillsa?tt ro?d paprika, so?tpotatis & potatis. Svetta i ett par minuter.
6. Sila av buljongen och ha?ll den o?ver gro?nsakerna. Tillsa?tt gra?dde & dragon. La?t grytan sjuda tills potatisen a?r mjuk.
7. Tillsa?tt fisken & dillen, ta av grytan fra?n va?rmen och la?t sta? med lock pa? i 10-12 min sa? fisken blir klar.
8. Smaka av med citron, salt & peppar. La?gg upp & toppa med rätkorna & aioli eller cre?me frai?che.

2

HEMMAVEVAD AIOLI

1. Skala och riv vitlöken fint.
2. Häll oljan i en hög och smal bunke och lägg i vitlök, senap, vinäger, salt och ägg.
3. Sätt ner en mixerstav i botten av bunken. Starta mixerstaven och lyft sakta mot ytan.
4. Smaka av med svartpeppar och ev. med salt och vinäger.