



Bergensk Fiskesuppe med TORO Proffkjøkken



Bergensk Fiskesuppe - Chowder



TIPS!
server med
godt brød!

Ingredienser:

(10 porsjoner)
212 g TORO Bergensk Fiskesuppe
2 l vann
0,5 l fløte
0,07 l fersk sitrønsaft
42 g smør
167 g stangselleri, ternet
167 g Kepaløk, ternet
800 g TORO Fisk og grønnsaksblanding
500 g koktpoteter, ternet
233 g mais
67 g vårløk ringer
7 g dill, hakket

Tilberedning:

1. Stek kyllingkjøtt raskt i en varm panne.
2. Bland i kål strimlene og stek videre et par minutter til kålen er blitt myk.
3. Tilbered suppen etter anvisning.
4. Tilsett kål og kylling, bland sammen (evt bland forsiktig) og gi et raskt oppkok.



EPD 1710755



EPD 5017355

Bergensk Fiskesuppe med sei



TIPS!
Alternativ tilbered
suppen etter anvisning
og bland i rømme før
du tilsetter fiske-
terningene. La trekke
på svak varme i få
minutter. Pynt med
hakket persille.

Ingredienser:

(10 porsjoner)
212,5 g TORO Bergensk Fiskesuppe
2 l vann
0,5 l melk
600 g sei filet, ternet
100 g rømme
Fersk persille

Tilberedning:

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Tilsett fisketerningen i suppen og la trekke på svak varme i 5-6 minutter.
3. Server suppen og pynt med litt rømme og hakket persille.



EPD 1710755

Bergensk Fiskesuppe med fisk og grønnsaker



TIPS!
Alternativ tilbered suppen etter anvisning og bland i rømme før du tilsetter fisk og grønnsaksblanding. La trekke på svak varme i få minutter, og pynt med hakket persille.

Ingredienser:

(10 porsjoner)
212,5 g TORO Bergensk Fiskesuppe
2 l vann
0,5 l melk
1 kg TORO Fisk og grønnsaksblanding
100 g rømme
Fersk persille

Tilberedning:

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Når suppen er ferdig kokt, tilsett fisk og grønnsaksblanding og la trekke på svak varme i 5-6 minutter.
3. Server suppen og pynt med litt rømme og hakket persille.



EPD 1710755



EPD 5017355

Bergensk Fiskesuppe - Tom Yum



TIPS!
server med kokt ris for å øke metningsverdien.

Ingredienser:

(10 porsjoner)
212 g TORO Bergensk fiskesuppe
1 kg TORO Fisk og grønnsaksblanding
2 l vann
0,5 l kokosmelk
0,03 l olje
167 g kepaløk, ternet
25 g hvitløk
167 g sjampinjong, i båter
92 g tom yum paste
17 g sukker
67 g fiskesaus
7 g frisk limesaft
Fersk koriander

Tilberedning:

1. Tilberedt suppen men vann og kokosmelk.
2. Fres løk, hvitløk, og sjampinjong raskt i litt olje. Tilsett tom yum paste, stek videre en par minutter mens du rører. Ha i suppen og bland godt.
3. Smak til suppen med sukker, fiskesaus og limesaft.
4. Tilsett fisk og grønnsaksblandingen. La trekke på svak varme i 5-6 minutter.
5. Pynt med fersk koriander før servering.



EPD 1710755



EPD 5017355