

Mikkels slanke hvidløgs suppe med dampet rødspætte fileter

4 portioner

(571 kcal)

pr. portion: 142 kcal

4 Grønsags-bouillon terninger	(39 kcal)
300 ml mælk	(105 kcal)
14 fed hvidløg (et helt hvidløg)	(68 kcal)
1,5 liter vand	(0 kcal)
8 rødspætte fileter (2 pr. mand - så reducer hvis der er færre)	(156 kcal)
1,5 spsk olivenolie	(159 kcal)
en stor håndfuld friske krydderurter efter eget valg (persille, basilikum, rosmarin etc.)	(6 kcal)
4 spsk tørret timian	(16 kcal)
saften fra 1 citron	(18 kcal)
1 spsk citronskral	(3 kcal)
træspyd el. lig. til at holde fisken sammen	
salt og peber	

Start med at pille alle hvidløgene, og tænd en gryde (min 2L) på medium varme. Tilsæt da ½spsk af olien til gryden, og lad den varme op før du kommer hvidløgene i. Svits dem da til de er en smule brune hist og her. Tilsæt nu al vandet, og bouillon terningerne og lad suppen koge i 13 min, med låg på.

Imens suppen koger klargøres rødspætte fileterne. Skær dem over langs den naturlige midterlinje så hver filet bliver til to små, og læg dem alle i en skål. Hak nu de friske krydderurter godt, og tilsæt dem sammen med salt, peber og timian. Tilsæt nu den sidste spsk olio, citronsaften og citronskrallen og sørg bland det hele godt sammen med fingrene.

Rul nu fisken sammen til små ruller, og kom den på spyd så den ikke løsner sig for let.

Når de 13 minutter er gået, lægges fiskene i en damp indsats, og låget fjernes fra suppen, hvorefter fisken dampes over suppen i 5 min.

Tag nu fisken af og fjern dem fra pindene. Placer nu 4 ruller i hver af de fire suppe tallerkener.

Tag nu en stavblender, og blend suppen godt til den er uden hele hvidløg eller klumper, og tilsæt da mælken. Varm suppen op, og hæld det nu op i tallerkenerne. Retten er nu klar til servering!

