

Fiskgryta med pumpa, fänkål och vitlökskräm.

Varje gång jag lagar fiskgryta eller soppa tänker jag: varför gör jag inte det här oftare? Det är ju så otroligt gott! Och visst, lite hackande är det men det är så värt det! Den här fiskgrytan är värmande, den är mättande och känslan av att äta en skål vällagad, varm mat är liksom oslagbar!

I receptet tipsar jag faktiskt om att du till stor del kan förbereda den här fiskgrytan dagen innan. Om du känner dig lite stressad sådär på fredagskvällen innan gästerna kommer och inte har jättemycket tid att lägga i köket. Jag gillar verkligen recept som man kan göra så med. Då slipper man stå där med andan i halsen och panik över att pumpan aldrig kokar klart!

Jag valde att ha i kokosmjölk i min fiskgryta. Det ger en lite rundare smak, men det blir en lite lättare och fräschare känsla än att ha vanlig grädde i.



4 PORTIONER



40 MIN

Fisk

Grytor

Skaldjur

Fiskgryta

Ingredienser:

5 salladslökar

2 stjälkar selleri
2 vitlöksklyftor
ca 80 g fänkål
chili flakes
1/2 butternut pumpa
2 dl vitt vin
5 dl fiskbuljong (fond+vatten)
400 g konserverade plommontomater
ca 2 dl kokosmjök
ca 800 g torsk
ca 500 g räkor med skal
Salt och svartpeppar
200 g naturell färskost
1 vitlöksklyfta

Gör så här:

1. Finhacka salladslök, selleri och vitlök.
2. Skär ner fänkålen i riktigt små bitar.
3. Lägg allt i en gryta och krydda försiktigt med lite chili flakes. Fräs mjukt i lite olja.
4. Skala pumpan och skär den i cirka 1x1 cm stora bitar. Låt den få fräsa med i grytan.
5. Tillsätt vin, buljong och tomater. Låt allt koka ihop på medelvärme tills pumpan är helt mjuk. Jag brukar mosa sönder några av pumpabitarna, det ger en lite fylligare fiskgryta.
6. Vispa upp färskosten och pressa i en vitlöksklyfta. Blanda om väl och låt det stå, gärna 30 minuter innan servering.
7. Häll i kokosmjök och torsk skuren i bitar i din gryta. Låt torsken sjuda med på svag värme ett par minuter.
8. Tillsätt skalade räkor och smaka av med salt, svartpeppar och ev. mer chili flakes. Servera direkt!
9. Lägg i en klick vitlökskräm i varje skål och slå sedan på den varma fiskgrytan.
10. Toppa med rostade solroskärnor och salladslök.
11. Häll upp ett glas vitt vin och låt fredagsmyset börja!



Spara i lista

Nederburg The Winemasters Organic Chenin Blanc

Systembolagsnummer: 5401

69,00 kr

Till min fiskgryta med pumpa och vitlökskräm passar ett glas

Nederburg The Winemasters Organic Chenin Blanc. Ett härligt vitt vin med smak av päron, aprikos, äpplen och lite citrus. Vinet har en torr, fräsch och fruktig smak. Syran i vinet skär igenom alla smaker i grytan på ett fantastiskt sätt.

Se också



Krämig fiskgryta full av smaker.

Veckans fredagsmys från Linnéa ger exempel på en god rätt med mycket umami.

[Läs mer](#)



Cape Malay - sydafrikansk fiskgryta med mustiga smaker.

Linnéa har gjort en variant på den sydafrikanska fiskgrytan Cape Malay som har mustiga smaker från kanel, lagerblad, chili och kummin.

[Läs mer](#)



De bästa vinerna till lax.

Vår dryckeseexpert Mats hjälper dig välja rätt vin till olika rätter av lax: gravad, rimmad, rå, rökt, grillad, halstrad, inkokt eller asiatiskt kryddstark.

Läs mer

Utskrift