

# Fiskesuppe med makrel

- **Portioner** 4 personer
- **Forberedelse og tilberedning** 45 minutter
- **Sværhedsgrad** Nem
- **Bæredygtighed** Hestemakrel fiskes bæredygtigt i store dele af Europa, blandt andet i Biscayabugten og havet omkring Portugal og også i de mere nordlige fiskeriområder.
- **Sæsonfangst** Makrelfiskene har det største indhold af omega-3-fedtsyrer om foråret og sommeren.

Den spanske *suquet* er en populær fiskesuppe og tilberedes normalt med kartofler. I den her udgave er tilberedningen gjort lidt hurtigere med kun få ingredienser – nemlig lige præcis dem, der gør retten til en gastronomisk nydelse i topklasse.

## Ingredienser

- 8 fileter af hestemakrel uden ben (4 makreller, du kan også bruge almindelig makrel)
- ½ hvidløg
- 2 moste tomater
- 1 spsk. sød paprika
- salt
- hvid peber
- jomfruolivenolie
- 4 dl fiskefond
- 3 fed hvidløg
- ½ dl olivenolie til aioli

## Tilberedning

- Kom de rensede makrelfileter i en skål med 1 liter saltlage lavet af 1 liter koldt vand og 100 gram salt.
- Tag fisken op efter 5 minutter, og tør fileterne af.
- Kom lidt olie på en pande, og sauter det halve hvidløg sammen med de skrællede og hakkede hvidløgsfed.
- Tilsæt tomat og en spiseskefuld paprika.
- Rør rundt, og tilsæt fiskefonden. Lad det koge i 5 minutter.
- Læg makrelfileterne i, og tag panden af varmen, så fileterne tilberedes ved restvarmen. Hvis fileterne er meget store, kan du lade dem simre 1 minut ved meget svag varme.
- Tilbered en *aioli* ved at blende 3 fed presset hvidløg med ½ dl olivenolie, salt og hvid peber.
- Læg en spiseskefuld aioli på tallerkenen.
- Pynt med hvidløgsblomster eller lignende (kan udelades).

## *Anbefaling*

For at bevare mest mulig smag i makrellen er det vigtigt, at den tilberedes skånsomt og ikke længere end angivet. Ved skånsom tilberedning bevares også flest mulige næringsstoffer.