# Fiskesuppe

Ca. 450 g fiskefilet i tern af en eller flere slags fisk f.eks. laks, sej, torsk og gerne skaldyr.

Ca. 1,2 liter fiskefond (eller 1,2 liter vand med bouillon-teming)

2 gulerødder i skiver

1 porre i skiver

2 løg i skiver

1-2 fed finthakket hvidløg

2 soltørrede tomater i fine strimler

1½ dl ris

2 spsk. hvidvinseddike

2 dl fløde (gerne kaffefløde)

1 tsk. paprika

½ tsk. gurkemeje

½ tsk. karry

Salt og peber og evt. en anelse chili

Ca. 2 spks. olivenolie

Dild eller persille

**Fremgangsmåde**

Alle grøntsager, ris og krydderier svitses i olivenolien. Herefter tilsættes hvidvinseddike og fiskefond. Suppen koges i ca. 15 min., hvorefter fløde og fisk tilsættes, og retten simrer i ca. 5 min. Suppen smages til med salt, peber og chili og pyntes med finthklippet dild eller persil-

# Bacalao

1 kg klipfisk

1½ kg kartofler

2 ds. hakkede tomater

½ glas pimiento

2 store løg

½ hvidløg

1 chili

1 dl olivenolie

½ glas tomatpuré

3-4 spsk. soltørrede tomater (kørt i foodpro-cessor)

200 gr. Skiveskårede sorte oliven

**Fremgangsmåde**

Udvand fisken (1-2 døgn etter tykkelse).
Hak chili og hvidløg og steg det forsigtig i olien.
Læg lagvis tomat/pimiento, kartofler, fisk og løg (plus purrene) Hæld den glovarme olivenolie over (m/chili/hvidløg). Lad alt koge forsigtig til kartof-lerne er møre (ca. 1time). Kog forsigtig under låg og "vrid" på gryden ofte, så det ikke brænder på i bunden.

# MAD FRA HAVET

**- går direkte i hjernen og styrker hjertet**

**Opskrifter WWF's fiskeguide**

Blå Flag Slagelse Kommune

**GRØN - spis med god samvittighed.** De grønne arter er fanget eller opdrættet på en måde, der ikke ødelægger havmiljøet, og bestandene har det godt.

## *WWF Verdensnaturfondens fiskeguide*

**Alaskalaks**

**Alaskasej**

**Brisling**

**Makrel**

**Regnbueørred**

**Sild**

**Torsk (Barentshavet)**

**Torsk (østlige Østersø)**

**Østers**

WWF anbefaler, at du altid kigger efter det blå MSC-mærke, som garanterer at fisken er fanget bæredygtigt

I løbet af 2012 kan opdrættede fisk få ASC-mærket der sikrer, at fisken er opdrættet ansvarligt. Pangasius er bl.a. på vej.

Kilde: http://www.hvaforenfisk.dk

**GUL - vær kritisk.** De gule arter kan være et alternativ til de røde, men de kan også være problematiske. Gå efter de MSC-mærkede gule fisk, hvis du vil være sikker.

## *WWF Verdensnaturfondens fiskeguide*

**Blåmusling**
**Hellefisk**
**Hummer**
**Ising**
**Kammusling**
**Koldtvandsreje**
**Kuller**
**Laks**
**Mørksej**
**Pighvar**
**Rødspætte**
**Sardin**
**Skrubbe**
**Taskekrabbe**

WWF anbefaler, at du altid kigger efter det blå MSC-mærke, som garanterer at fisken er fanget bæredygtigt

I løbet af 2012 kan opdrættede fisk få ASC-mærket der sikrer, at fisken er opdrættet ansvarligt. Pangasius er bl.a. på vej.

Kilde: http://www.hvaforenfisk.dk

**RØD - find et alternativ**. De røde arter kommer fra overfiskede bestande. De kan også være fanget eller opdrættet på en måde, der ødelægger havmiljøet. WWF anbefaler, at du styrer helt udenom fiskene på den røde liste.

## *WWF Verdensnaturfondens fiskeguide*

**Haj**
**Havkat**
**Havtaske**
**Helleflynder**
**Lange**
**Rødfisk**
**Rødtunge**
**Tilapia**
**Torsk (øvrige)**
**Tun (konserves med Tongol)**
**Tun (steak)**
**Varmtvandsreje**

WWF anbefaler, at du altid kigger efter det blå MSC-mærke, som garanterer at fisken er fanget bæredygtigt

I løbet af 2012 kan opdrættede fisk få ASC-mærket der sikrer, at fisken er opdrættet ansvarligt. Pangasius er bl.a. på vej.

Kilde: http://www.hvaforenfisk.dk