

Fiskefond

(4 pers.)

Det skal du bruge

- Fiskeben + hoved
- Ca. 1 liter vand
- 1 stk. løg
- 2 stk. gulerødder
- 1/2 stk. hvidløg
- 1/4 stk. knoldselleri

Sådan gør du

- 1) Skræl gulerødder, knoldselleri og løg. Skær alle grøntsagerne i grove stykker – hvidløg skal ikke pilles, det skal i fonden med skræl på.
- 2) Skyl fiskeben og hoved under den kolde hane. Del rygraden et par gange ved at knække det - brug evt. kniven, hvis rygbenet er tykt.
- 3) Kom fiskeben og grøntsager i en gryde og tilsæt vand – vandet skal kun lige dække.
- 4) Når vandet koger, skrues ned for varmen, og lad herefter fiskefonden simre i 20 min.
- 5) Efter at fiskefonden har kogt i 20 min. Tages den af varmen, og sigtes igennem en si. Fiskefonden køles af i en skål. Kom fonden i en frysepose og tøj den op til at lave en fiskesuppe en dag, eller lav den med det samme. Du finder opskriften på fiskesuppe under forløbet ”Smag for fisk”, på Smag for Livets hjemmeside.