

Mediterrane vissoep

4 personen

½ tl saffraandraadjes – 3 tl olijfolie – 2 grote uien in dunne plakjes – 1 venkel, in stukjes – ½ prei, alleen wit, in dunne plakjes – 3 à 4 tenen knoflook, fijngehakt – 1 laurierblad – ½ tl gedroogde oregano of majoraan – dun afgesneden schil (alleen het oranje) van een ½ sinaasappel – 2 el droge witte wijn – 1 rode paprika, in blokjes – 1 blik tomatenblokjes + 1 dl water – 5 dl visbouillon – 2 el tomatenpuree – 2 tl bruine basterdsuiker – 400 g stevige witvis, in stukken – 150 g diepvries(tijger)garnalen – 3 el gehakte verse peterselie – peper, zout.

Week de saffraandraadjes in 2 el warm water. Verhit de olie in een groet, zware pan op laag vuur. Voeg de ui, prei, venkel, knoflook, laurier (beetje kneuzen) en oregano/majoraan toe. Leg er het deksel op en fruit 10 minuten. Af en toe omschudden tot de uit zacht is. Voeg de sinaasappelschil, de wijn, paprika, tomatenblokjes en 1 dl water toe. Laat 10 minuten koken. Schep er nu de tomatenpuree, de bouillon, suiker en het saffraanmengsel door. Breng aan de kook. Draai dan het vuur laag en laat 15 minuten sudderen.

Voeg de stukken vis en de garnalen toe, leg het deksel op de pan en laat 8-10 minuten sudderen, of tot ze gaar zijn. Brang op smaak met peper en zout en de helft van de peterselie. Garneer met de rest van de peterselie.

245 cal per persoon.

