

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

FISKFOND



- 1 kg fiskben av plattfisk eller annan vit fisk
- 2 liter vatten
- 2 gula lökar
- 1/5 purjolök
- 1 bit rotselleri
- 1 bit fänkål
- 2 lagerblad
- 10 vitpepparkorn
- Stjälkar från ett knippe persilja
- 2 dl vitt torrt vin
- 50 g smör

Gör så här:

1. Ansa fiskskroven, avlägsna gälarna. Skölj under rinnande kallt vatten.
2. Hacka grönsakerna, klipp ner fiskbenen grovt och fräs alltsammans i smör några minuter i en rymlig kastrull. Nu släpper smakerna från ben och grönsaker!
3. Häll på vinet och låt sjuda ett par minuter och häll sedan på vattnet. Låt allt sjuda ca 20 minuter, skumma av med en hålslev när det behövs.
4. Sila bort skrov och grönsaker, diska av grytan och häll upp spadet på nytt.
5. Reducera fonden till 1/4 återstår. Låt svalna och häll upp i små burkar med lock och ställ i frysen. Märk den med innehåll och datum.
6. Ditt fondsparande har börjat!