



Lohikeitto (Finse zalmsoep)

Romige Finse zalmsoep met aardappel, prei en verse dille. Warm, voedzaam en eiwitrijk, ideaal voor koude dagen.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Soep

Ingrediënten

400 g zalmfilet zonder vel, in blokjes van 3 cm
3 middelgrote aardappelen, geschild en in blokjes van 2 cm
1 prei, in ringen
1 wortel, geschild en in blokjes
1 l visbouillon
200 ml slagroom
30 g boter
1 bosje verse dille, fijngehakt
1 laurierblad

Bereidingswijze

1. Smelt de boter op middelhoog vuur in een grote kookpot. Voeg de prei en de wortel toe en stoof ze 3 tot 4 minuten zacht aan zonder te kleuren.
2. Voeg de aardappelblokjes en het laurierblad toe. Giet de visbouillon erbij en breng aan de kook. Laat de soep 12 minuten zachtjes sudderen tot de aardappelen bijna gaar zijn.
3. Giet de room erbij en breng de soep opnieuw bijna aan de kook.
4. Voeg de zalmblokjes toe en laat ze op heel zacht vuur 5 minuten meegaren. Laat de soep niet meer koken zodat de zalm mooi heel en sappig blijft.
5. Verwijder het laurierblad. Proef en kruid bij met zout en peper.
6. Roer de fijngehakte dille door de soep en dien meteen op.

Tip

Gebruik bij voorkeur een visbouillon van goede kwaliteit of trek zelf een lichte bouillon van visgraten en -koppen. Vermijd te sterk gekruide bouillon zodat de delicate smaak van de zalm en dille goed tot zijn recht komt.

Lekker met

Sneden stevig roggebrood of donker Fins brood.

Dranktip

Een glas droge witte wijn zoals een Finse of Scandinavische Riesling past goed bij de romige vissmaak.