

## Så här går det till att laga Baggensoppa

Ta alltid hand om alla småfiskar ni får upp i näten. Allt går att ta vara på. Frys in fiskarna till ni har fått in ca 2 kilo. Bra att laga en rejäl omgång och soppan går utmärkt att frysa in.

Dom riktigt små fiskarna tar man inte ur, dom lite större kan man kapa huvudet av och rensa, allt efter eget tycke. Inget finlir är nödvändigt. Man kan också använda bitar av större vitfiskar, tömda och befriade från ben.

Börja med att bryna fiskarna i het olja. Fransmännen använder olivolja men vi föredrar rapsolja.

När dom fått lite färg, lägg över i en stor kastrull.

Hacka 3 gula lökar och 3-4 vitlökar och mjuka upp 5 minuter i den kvarvarande oljan. Lägg över i kastrullen.

Vispa ur stekpannan med ett glas cognac, och snåla inte. En 8:a sitter inte fel. Du får med dom goda smakresterna av fisk och lök.

Fyll på kastrullen med vatten så det precis täcker fiskarna. Lägg i 1-1,5 kg skällade och skalade tomater. Därefter en kryddblandning, färska eller torkade, av timjan, lagerblad, rosmarin och persilja. Till slut ett paket saffran, eller två.

Ta nu en paus och låt fiskarna puttra i en timme. Under tiden kan ni göra en rouille och rosta ett par brödskivor.

Vi föredrar att göra rouille med följande ingredienser, lagom till 4-6 personer.

En äggula, en halv tesked cayennepeppar, två vitlökar, ett paket saffran och 1,25 dl god olivolja.

Mycket enkelt med en matberedare.

Efter en timme skall fiskblandningen malas i en liten kvarn, en "moulinette". Lyft upp fiskarna med en hålslev för att undvika för mycket vätska. Mal, mal och mal!

Krydda sedan med cayennepeppar och salt efter smak, eller andra kryddor som ni känner för.

Häll upp soppan, lägg i dom rostade brödkrutongerna, klicka på rouille och toppa med riven parmesan.

Njut!