




## Lohikeitto - fińska zupa z łososia

 Szybko Tanio Smacznie

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [zupa](#)

### Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 10 porcji

### Składniki:

masło - 1 łyżka

cebula, drobno posiekana - 1 szt.

ziemniaki - 4-5 szt.

wywar rybny (lub warzywny) - 1 i 1/2 litr

filet z łososia - 500 g

śmietana lub mleko - 100-200 ml

posiekany koperek - 1 filiżanka

liście laurowe - kilka

sól, pieprz - do smaku

### Dodatkowe info:

Ta zupa zajmuje szczególne miejsce w moim sercu. Pod koniec drugiego roku studiów odkryłam język fiński - do dziś jest to moja wielka miłość. Razem z tą miłością poznałam masę fajnych ludzi, fantastycznych brzmień. Wszystko było super i do pełni szczęścia brakowało tylko jednego - wycieczki do Finlandii. Nie musiałam długo czekać aż trafiła się taka sposobność i "wylądowałam" 200 km za kołem podbiegunowym w małej miejscowości Saariselka. Tam podczas kilkudniowego pobytu jadłam owe Lohikeitto (Lohi - łosoś; keitto - zupa). Zupa rybna - jak zostało mi przedstawione owe danie, w pierwszej chwili nappełniła moją głowę obrzydzeniem. Nie lubię zupy rybnej, takiej wigilijnej; po prostu mi nie smakuje. Koniec, kropka. A tutaj z pierwszym kęsem - smak przepysznej ryby w połączeniu z koperkiem, ziemniakami. Pyszna!

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Obiermy cebulę i ziemniaki. Cebulę siekamy w drobną kostkę a ziemniaki kroimy w dość spore kawałki. Co ważne należy wybrać odmianę, która się nie rozgotowuje, w przeciwnym razie skończymy z talerzem mało apetycznie wyglądającej zupy. Na rozgrzanej patelni podsmażamy oba składniki po czym zalewamy wodą tak aby ziemniaki były przykryte i gotujemy do miękkości (cała woda powinna odparować).

W osobnym garnku podgrzewamy bulion i dodajemy do niego ugotowane ziemniaki, posiekany koperek oraz łososia pokrojonego w dużą kostkę. Całość doprowadzamy do wrzenia po czym zmniejszamy ogień i gotujemy przez około 20 minut na średnim "gazie". Po tym czasie dodajemy śmietankę i ewentualnie doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy mocno ciepłą zupę w bulionówkach lub miseczkach.

U nas starczyła dla 4 osób (1-wszego dnia każdy wziął dokładkę i drugiego dnia po pełnej bulionówce dla każdego). Zupa jest też świetną alternatywą dla naszej polskiej zupy rybnej na Wigilię!

Smacznego!