

# Beha oppskrifter



## Hveteboller (ca 50 stk)

1,7 kg hvetemel  
350 g margarin  
350 g farin  
2 ts kardemomme  
1 pakke rosiner (kan sløyfes)  
ca. 5 dl melk  
ca. 5 dl vann  
2 pakker gjær

Rør ut gjæren i lunken melk eller vann.  
Smelt og avkjøl margارين.  
Hell alt det våte i bakebollen.

Sukkeret røres i. Melet, kardemommen og rosinene tilsettes.  
Deigen eltes godt og lenge. Når den slipper kanten av bollen - blank og fin, kan deigen settes under klede eller plast til heving i ca. 30 min.  
Bak ut bollene. Legg 12 - 13 boller på hvert brett.  
Pensle med melk eller egg.  
Bruk varmluft. Still inn termostaten på 150 - 160°C. Ikke høyere!  
Steketid ca. 20 min.



## 3 liter fiskesuppe

### Fiskekraft

Ferske fiskehoder og bein kokes opp i 2,5 liter vann. Ha i avskjær fra grønnsaker og la alt trekke ca. 1,5 time.  
Skal man ha ferske reker til, kan man gjerne ha i rekeskall den siste halvtime.  
Sil den ferdige kraften og vask kjelen.

### Grønnsaker

2 stk. fennikel  
1 liten selleri  
1 persillerot  
1 paprika  
10 vårløk  
6 store gulrøtter

Kutt grønnsaker i staver/skiver. Ha godt med melangesmør i kjelen og fres grønnsakene til de blir blanke.  
Ha kraften oppi grønnsakene og tilsett 6 blokker fiskebuljong. Rør rundt og la småkoke i 20 min.

Smak og ha i salt hvis nødvendig.  
Ha i 2,5 dl fløte og et halvt beger rømme.  
Rør godt ut og jevn med Maisenna lys jevner.

### Til slutt fisk

Rett før servering har du oppi fisk, kuttet i terninger. For eksempel filet av laks, torsk og steinbitt.  
Ønsker man reker og blåskjell i, har man disse på tallerkenen og ikke i suppa.  
Så da er det bare å be inn til lag med god suppe, ferskt godt brød og en god hvitvin til!