



## Lohikeitto (Finsk laksesuppe)

### Ingredienser

- ♥ 800 g laksefilet (uten skinn og ben)
- ♥ 2 ss smør
- ♥ 1 purreløk
- ♥ 3 gulrøtter
- ♥ 600 g poteter (kokefaste)
- ♥ 2 laurbærblad
- ♥ 2 terninger fiskebuljong
- ♥ 1 liter vann
- ♥ 1 stor bunt frisk dill
- ♥ 3 dl kremfløte
- ♥ kvernet salt og pepper

### Servering:

- ♥ frisk dill
- ♥ 1 sitron
- ♥ mørkt rugbrød og smør

### Fremgangsmåte

Skjær laksefiletene i store terninger.

Smelt smøret i en kjele. Skyll purreløken godt og kutt den opp i små biter. Ha dette i kjelen og la purreløken surre i smøret på middels varme i et par minutter.

Skrell gulrøttene og potetene og kutt dem opp i henholdsvis skiver og terninger. Ha disse i kjelen og bland sammen. Ha laurbærblad og knuste fiskebuljongterninger i



kjelen. Fyll opp med vann. Tilsett hakket dill.

Gi suppen et oppkok og la den så småkoke under lokk i ca. 10 minutter. Potet- og gulrotbitene skal da begynne å bli så vidt møre.

Tilsett kremfløten og la suppen småkoke uten lokk i et par minutter til.

Ta kjelen av platen. Legg laksebitene forsiktig i kjelen, vend om og la bitene trekke i den varme suppen i ca. 5 - 6 minutter.

Smak til suppen med kvernet salt og pepper (og eventuelt en skvis sitron).

Server suppen varm og nylaget. Pynt suppeskålen med litt ekstra dill og sitron. Server brød ( gjerne mørkt rugbrød) og smør ved siden av suppen.

## Tips

♥ Purreløk kan byttes ut med en stor, vanlig gul løk.

♥ I gamle, finske oppskrifter kan man ofte se at det tilsettes litt allehånde (enten malt eller som hele korn) i laksesuppen. Jeg synes smaken av allehånde fort kan bli for dominerende, og foretrekker laksesuppen uten allehånde, men dette er jo en smakssak. ☐

♥ Laksesuppen blir best hvis du er nøye på å ikke overkoke laksebitene. De skal være så vidt gjennomkokte, men fortsatt veldig saftige. Det er derfor lurt å flytte kjelene med den varme suppen bort fra varmeplaten når du legger laksestykkene i suppen, slik at laksebitene kun trekker i den varme suppen og ikke koker.

♥ Supperester kan oppbevares i kjøleskapet til dagen etter. Spe suppen med litt ekstra vann eller melk dersom du synes at den har tyknet for mye av å stå over natten.

© 2004 - 2026: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/lohikeitto-finsk-laksesuppe)

---

**Source URL:** <https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/lohikeitto-finsk-laksesuppe>