



# **Fisk**

Harry Holmström

Ben Wiberg

Steinerskolan, 8.5.2019

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Toast Skagen .....	3
Stekta kammusslor.....	4
Ceviche.....	5
Musslor i tomatsås .....	6
Laxseljanka.....	7
Sherryabborre à la Sergelius .....	8

## Toast Skagen

10 personer

Tillagningstid: ca 15 minuter

### Ingredienser:

500 g	Räkor	tinade i 3% saltlag
200 g	Majonnäs	
1 knippe	Dill	Finskuren
10 St	Formbröd	Rostade och avsvalnade
10 St	Salladsblad	

Torka räkorna på papper så att de är möjligast torra.

Blanda alla ingredienser.

Sätt salladsbladet på brödet och räkblandningen ovanpå.

Att tina räkorna i saltlag gör att de blir saftigare och inte "läcker" så mycket vatten.

Rostningen av brödet och salladsbladet hindrar brödet från att suga i sig fukt. Notera att efter rostningen så skall brödet svalna och få torka, täck det alltså inte och rada inte på varandra, de skall få luft på alla sidor.

## Stekta kammusslor

10 personer

Tillagningstid 15 min

### Ingredienser

30 st	Kammusslor	tinade och torkade
100 g	Smör	skirat
250 g	Sallad	finskuren
250 g	Minitomater	Halverade
½ dl	Sojasås	
½ dl	Balsamvinäger	
1 tsk	Socker	

Hetta upp en stekpanna rejält. Stek kammusslorna på båda sidorna i det skirade smöret så att de får färg. Överstek inte, de blir då sega. Deglacera stekpannan med sojasåsen och vinägern, tillsätt sockret. Placera salladen på tallrikarna och lägg musslorna ovanpå, dekorera med tomaterna. Fördela såsen över portionerna.

## Ceviche

10 personer

Tillagningstid 45 min

### Ingredienser

1	kg	Fiskfiléer (sik, gös, aborre, mm)
6	st	Lime
6	st	Vitlösklyftor
1	bit	Ingefära
1	knippe	Korianderblad
1	st	Röd spetspaprika
1	st	Rödlök
4-6	st	Chili
		Salt och vitpeppar
1	msk	Socker

Filea fisken, tag ut benen och skär i små kuber.

Tillsätt först salt enligt smak och sedan saften av limen, litet åt gången.

Tillsätt övriga kryddor, rödlök, paprikan skuren i små bitar och socker.

Låt dra i frys 15 minuter. Flytta sen i kylskåp tills cevichen skall serveras

## Musslor i tomatsås

4 personer

Tillagningstid 30 min

### Ingredienser

1	st	Lök
1/2	st	Röd chili
1	st	Selleri
4	st	Vitlösklyftor
1	st	Tomatpyre
1,5	st	Burktomater (Körsbär)
1	dl	Vitt vin
1	dl	Vispgrädde
1	st	Nät Blåmusslor
1	st	Näve bladpersilja

Olivolja + smör

Salt & Svartpeppar

GOTT BRÖD!

Börja med lök, selleri, chili, vitlök och tomatpuré. Fräs på i några minuter i olja och smör. Häll över tomaterna, salta peppra och låt koka ordentligt i ca 30 min. Medan de kokar skölj och rensa musslorna. Släng bort alla musslor som är öppna (och inte stänger sig när du knackar), skadade eller på annat sätt defekta.

När tomatsåsen har kokat klart (de ska vara ordentligt söta) sätt spisen på full temp, häll över vin och grädde och sätt i musslorna och bladpersilja. På med locket och låt koka/ånga tills musslorna har öppnat sig Rör om i kastrullen (en gång) så att alla musslor är i tomatsåsen. Dra av, och servera i djupa talrikar med bröd och ett glas vin. Släng alla musslor som inte öppnat sig

## Laxseljanka

6 personer

Tillagningstid 45 min

### Ingredienser

500	gram	Laxfilé
1	st	Citron
3	msk	Kapris
2	en knippe	färsk Timjan
2	st	Lagerblad
1	l	Fiskbuljong
4	msk	Tomatpuré
0,25	st	Selleri
2	msk	Smör
4	st	Potatisar
3	st	Morötter
1	st	Purjolök
4	st	Vitlösklyftor
1	krm	Salt
3	krm	Svartpeppar

Skär laxen i 2-3 cm stora skinn- och benfria bitar.

Skölj och skär purjolöken i bitar. Skala och skär morötter, potatis, och selleri i bitar. Fräs alltsammans i smör i en stor gryta, utan att de tar färg.

Skala och finhacka vitlök och tillsätt den med tomatpuré, fiskbuljong, lagerblad och timjan ner i grytan. Låt sjuda under lock på svag värme tills rotsakerna är knappt mjuka, ca 15 min.

Ta upp lagerblad och timjan. Riv citronskal och lägg i grytan tillsammans med kapris och laxkött. Salta och peppra. Låt soppan sjuda under lock ca 3 min.

Lägg ner persilja i soppan precis före servering. Servera med crème fraiche, gröna oliver och gott lantbröd.

## Sherryabborre à la Sergelius

4 personer

Tillagningstid 45 min

### Ingredienser

500	g	abborrsfilé, saltad
50	g	smör
0,5	krm	svartpeppar
4,5	dl	grädde
1,5	st	fiskbuljongtärning
1	dl	sherry
2	msk	vitt vin
		nypotatis och tomater

Hetta upp rejält med smör i en stekpanna och stek abborrsfileerna i ett par minuter per sida. Klicka mera smör i pannan enligt behov.

Flytta över den stekta fisken på en tallrik. Fisken behöver inte vara genomstekt eftersom den ännu ska ner i sherrysåsen.

Mal svartpeppar i stekpannan och fräs i ett par sekunder. Häll på hälften av grädden och smula ner fiskbuljongtärningen. Låt såsen koka ihop i ett par minuter. Tillsätt resten av grädden, sherryn och det vita vinet. Låt såsen sjuda cirka 5 minuter tills den tjocknat.

Smaka eventuellt av med mera grädde och sherry enligt eget behov. Placera den stekta abborren i den varma sherrysåsen.

Servera sherryabborren med kokt (ny)potatis och skurna tomater.