



# **Fisk**

# **Främst strömming**

Henrik Vilén

Steinerskolan, 9.10.2019

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Cajs laxbakelse .....                | 3  |
| Havande strömming .....              | 4  |
| Strömmingsrullader.....              | 5  |
| Drumsö strykare.....                 | 6  |
| Kokt lax á la Fortunauden.....       | 7  |
| Laxrilette.....                      | 8  |
| Operakällarens stekta strömming..... | 9  |
| Kräftströmming.....                  | 10 |
| Vinströmming.....                    | 11 |
| Nils-Emils strömmingslåda.....       | 12 |

## Cajs Laxbakelse

Lax eller forell  
Gul- eller rödlök  
Smetana  
Dill  
Peppar från kvarnen  
Fazers Real eller motsvarande bröd  
Forellrom för garnering

Tag en lagom stor bit fiskfilé, så att det räcker åt alla. Gör fiskbiten benfri och grava den så bra du kan.

Tag och avlägsna skinnet följande dag, eller när du anser att den är färdigt gravad. Skär filébiten i ca 1 cm kuber. Sätt den fint skurna dillen med i kärlet, likaså den fint skurna löken. Sätt så mycket smetana i kärlet att smeten hålls ihop.

Gör brödsnivorna runda med hjälp av en lämplig form, tex ett glas. Bred brödbitarna med smör. Sätt en mindre form på brödsnivon och fyll den med laxtartaren, pressa massan tät och jämn i formen och avlägsna den sedan försiktigt.

Sätt bakelsen på ett fat med ett salladsblad, dekorera med en halv citronskiva.

Caj Grönholm,

## Sveas havande strömming

6 personer

20 strömmingsfiléer

1 burk Abbas anjovis

Skorpmjöl

Smör

Bred ut filéerna med skinnsidan nedåt. Halvera 10 anjovisfiléer på längden. Smörj en liten eldfast form. Sätt en strimla av anjovisen i varje filé. Vik ihop filén och lägg den med ryggsidan uppåt i formen. (Se till att formen blir helt fylld!)

Strö över skorpmjöl och klicka på litet smör och slå över spad från anjovisburken.

Grädda i medelvarm ugn ca 225 grader i ca en halv timme, tills ytan är lagom brun.

Äts med kokt potatis som förrätt. Smakar också ljuvligt gott som kall på knäckebröd, tex Ruutu. (Tyvärr får man inte mera detta goda bröd i butiken)

Svea Sundvall 1970 talet

## Strömmingsrullader

600 g strömmingsfiléer  
1 gul lök  
Pepparkorn  
1 dl ättika  
2 dl vatten  
4 msk socker  
Salt

Rulla filéerna med skinnsidan utåt, rada ut i en lagom liten kastrull, skär löken i skivor och sätt på fisken. Häll lagen på.  
Koka 20 - 30 min på svag värme (putter låga). Sätt allt över i en burk och låt svalna.  
Avsmaka lagens styrka.  
Njut av fisken kall, helst följande dag.  
Passar bra till Julbordet!

Ragnhild Ek, receptet från början av 1900 talet

## **Drumsö Strykare (strömming fiskad på Drumsö bron)**

Första veckan i maj. Tag dina spön med dig och bege dig till gamla Drumsö bron. Bästa platserna är östra södra ändan samt kajen vid Kabelfabriken. Dra upp strömmingar (sjöstrykare), så mycket du orkar rensa, (2-3kg). Sök dig hem och tillred fisken enligt följande:

4 – 6 portioner

350 gr medelstora strömmingar

2 msk finskuren färsk dill

2,5 dl vispgrädde

1 tsk curry

1 msk senap

1 tub (liten) Kalles kaviar för sältan. Randig Kalles kaviar för mindre sälta

Tryck in Kalles kaviar i de rensade strömmingarnas magar. Rada fiskarna tätt i en smord ugnform. Strö över den skurna dillen. Blanda grädden, curryn och senapen och håll blandningen över fiskarna. Grädda i 220 graders ugn ca 30 min.

Kan avnjutas likväl varma som kalla, med potatismos eller som pålägg.

## Kokt lax á la Fortunaudden

4 personer

4 portionsbitar av lax, skinn- och benfria, ca 150 g/bit

1,5 l vatten

2 dl torrt vitt vin

2 msk havssalt

6 – 8 vitpepparkorn

1 lagerblad

1 bit purjo

Krossa pepparkornen lätt i en mortel.

Koka upp vattnet med salt, vin, vitpeppar, lagerblad och en välsköljd bit av purjo. Låt sjuda i 5 min. Ta av kastrullen från spisen.

Lägg laxbitarna i det heta vattnet för 4 min under lock.

Tag upp laxbitarna försiktigt och lägg dem på förvärmade tallrikar.

Dekorera med vitvins sås eller Hollandaise-sås, dill, sparris, forellrom och kokta le-gymer.

Caj Grönholm, tillägnat Gillekockarna

## Laxrilette

4 portioner

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| 500 g      | Laxfilé, benfri och skinnfri |
| 1 st       | Grönsaksbuljongtärning       |
| 10 - 15 st | Vitpepparkorn                |
| 7 dl       | Vatten                       |
| 2 dl       | Torrt vitvin                 |

### Sås

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 6 - 9 tsk | Ketchup                   |
| 3.4 msk   | Dijonsenap. Ljus          |
| 25 st     | Grekisk kapris, finhackad |
| 125 gr    | Smetana                   |
| 1 - 2 msk | Riven pepparrot           |

Skär laxen i bitar 5 - 10 cm. Sätt vattnet, buljongtärningen, vitpepparkornen och Vitvinet i en kastrull. Koka upp lagen. Sätt i laxbitarna och låt sjuda i ca 6 - 7 min. FÅR ABSOLUT INTE KOKA, men skall bli saftigt mogna. Lyft bort laxbitarna och låt rinna av och svalna. Mosa bitarna med en gaffel.

Blanda ihop såsen och smaka av efterhand som du tillsätter nya ingredienser.

Sätt laxmassan i såsen. Massan får inte bli för lös, utan mera som en bredbar pasta.

Smetanamängden avgör.

Serveras med mörkt bröd eller kokt potatis.



## Operakällarens stekta strömming

500 g Strömmingsfiléer  
2 st Äggulor  
2 dl Vispgrädde  
Rågmjöl  
Salt och peppar  
Smör till stekning, helst klarerat smör

Lägg filéerna i en blandning av gulan och grädden för åtminstone 2 timmar  
Låt filéerna rinna av ordentligt och vik dem ihop antingen med skinnsidan utåt eller inåt. Lägg filéerna i en påse med rågmjöl och skaka ordentligt. Salta och peppra mjölet en aning.

Stek filéerna vackert bruna och knapriga i smör.  
Servera genast med potatismos och bröd.

### Restaurang Stallmästargårdens version

Gör som ovan, men pressa en aning vitlök i gräddblandningen.  
Serveras vanligtvis som förrätt med gott jästbröd.

## Kraftströmming

30 min, ca 10 personer

1 kg Strömmingsfiléer

Salt och peppar

Krondill

### Lag

30 g Smör

100 g Tomatpuré eller tomatkross

100 g Finskuren gul lök

1 dl Fiskfond

1 dl Ättika, var försiktig med mängden

20 g Socker

1 msk Senap

Salt och peppar

Klipp bort ryggsfenan från filéerna.

Krydda fisken med salt och peppar och rulla med skinnsidan inåt. Lägg fisken i en smord ugnform. Strö över den fint skurna dillen.

Fräs den finskurna löken och tomatpurén i smör. Tillsätt resten av ingredienserna för lagen och sjud upp. Häll den heta lagen över fisken och grädda i ugn 175 grader, ca 10 min. Låt svalna i lagen.

## Vinströmming

750 g Strömmingsfiléer  
2 tsk Salt  
½ tsk Vitpeppar  
Ett stort knippe dill  
1 st Purjo  
4 - 5 dl Torrt vitt vin

Lägg filéerna med skinnsidan neråt på smörpapper. Smaksätt med salt och vitpeppar.  
Strö över rikligt med dill.

Skär purjon i riktigt tunna skivor och strö hälften på botten av ugnformen.

Rulla filéerna med skinnsidan inåt och lägg dem på sidan tätt i formen. Täck över med resten av purjon. Häll över vitvinet.

Grädda i 220 graders ugn ca 20 min.

Servera antingen varm eller kall med bröd.

HS Ruokatorstai

## Nils-Emils strömmingslåda

|         |                   |
|---------|-------------------|
| 600 g   | Strömmingsfilé    |
| 0,5 kg  | Kokt kall potatis |
| 1 st    | Purjo, stor       |
| 1 tsk   | Salt              |
| 0,5 tsk | Vitpeppar         |
| 2 dl    | Matlagningsgrädde |
| 2 msk   | Chilisås          |
| 2 msk   | Skorpsmulor       |
| 2 msk   | Smält margarin    |

### *Fyllning:*

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 1 st  | Liten burk anjovis |
| 2 msk | Finskuren gul lök  |
| 50 g  | Margarin           |
| 3 msk | Finskuren dill     |

Skär skalad potatis och purjo i skivor och varva i en ugnsfast smord form.

Krydda med salt och vitpeppar.

Hacka anjovisen och blanda med lök och margarin.

Klipp ner dill och rör om blandningen.

Lägg strömmingsfiléerna med skinnsidan nedåt och bred en klick av fyllningen på varje filé. Rulla ihop strömmingen och lägg tätt intill varandra på potatisbädden.

Strö över skorpsmulorna, droppa över lite smält margarin och sätt in i 225 graders ugn i 10 min.

Vispa samman grädde och chilisås, häll gräddblandningen över strömmingen och grädda ytterligare i 20 min.

Smaklig måltid!