



Fiskrik festmåltid

Jukka Karhunen

Steinerskolan, 11.5.2022



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Tomatsoppa med fetatopping	3
Italiensk fisksoppa med tomat och saffran	4
Ugnsbakad torsk med färskoströra och couscous	5
Enkel baklava	6

Tomatsoppa med fetatopping

30 min

4 portioner

- 2 gula lökar
- olja
- 1 burk krossade tomater (à 400 g)
- 2 msk tomatpuré
- 1 l grönsaksbuljong (tärning och vatten)
- 1 krm paprikapulver
- 1 msk hackad färsk basilika (1 msk hackad färsk motsvarar 1 tsk torkad)
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 dl matlagingsyoghurt
- 50 g fetaost
- 1/2 tsk honung
- bröd

Skala och finhacka lökarna. Fräs löken i olja i en kastrull. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, buljong och paprikapulver.

Låt koka ca 10 min. Smaksätt med basilika, salt och svartpeppar.

Blanda matlagingsyoghurt med mosad fetaost och honung. Smaksätt med salt och svartpeppar.

Servera med bröd.

Italiensk fisksoppa med tomat och saffran

4 portioner

Tid: 40 minuter

300 g laxfilé
300 g torskfilé eller gösfilé
300 g räkor
1 fänkål (liten)
1 purjolök (liten)
3 msk olivolja
2 klyftor vitlök, skivade
2 msk färsk timjan, hackad (eller 2 tsk torkad)
1 krm cayennepeppar
0,5 g saffran
2 dl torrt vitt vin
1 vatten
2 - 3 fiskbuljongtärningar
400 g körsbärstomater
salt
svartpeppar
färsk bladpersilja, att strö över soppan, finhackad

Gör så här

Dela fiskfiléerna i mindre bitar, ca 3 x 3 cm. Ansa fänkålen och skär bort stocken i mitten och skär resten i skivor. Ansa och strimla purjolöken

Hetta upp olivoljan i en rymlig kastrull eller gryta som rymmer hela rätten. Fräs vitlök och purjolök varsamt. Rör ner fänkål, timjan och cayennepeppar och fräs i ytterligare ett par minuter.

Tillsätt saffran, vin, tomater, vatten och buljongtärningarna. Låt soppan sjuda i 10 – 15 min. Smaka av med salt och peppar.

Lägg i fisken. Låt soppan sjuda i 3 – 4 min. Smaka av med salt och peppar. Ställ grytan åt sidan och blanda sedan i räkorna, de skall inte koka med.

Till serveringen: Strö den finhackade bladpersiljan över soppan.

Ugnsbakad torsk med färskoströra och couscous

4 portioner

Tid: 30 minuter

125 g torskrygg

200 g färskost

1 vitlök

5 saltorkade tomater i olja

1 kruk basilika

salt och peppar

Couscous:

2 dl couscous

1 rödlök (liten)

1 msk tomatpurte

olivolja

Gör så här

Ugnsbakad torsk: Sätt ugnen på 200°C.

Finhacka saltorkad tomat och basilika.

Blanda ihop med färskost och vitlök. Smaka av med salt och peppar.

Klappa fisken torr med papper. Salta och peppar. Lägg i en ugnssäker form.

Klicka färskosten över fisken. Baka mitt i ugnen i ca 18 – 20 min.

Couscous: Skala och finhacka löken och fräs den mjuk i olivolja. Tillsätt tomatpurén och låt fräsa med.

Häll i couscous och kokande vatten (uppskatta mängden vatten). Lägg på lock och låt stå ca 10 min.

Servera fisken med couscousen.

Enkel baklava

12 bitar

1-4 timmar

- 300 g grovt mixade nötter (gärna valnötter, pistagenötter och mandel)
- 1 tsk malen kanel
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 150 g smält smör
- 1 paket kyld filodeg (à 250 g, endast hälften används)
- 2 dl strösocker
- 2 dl vatten
- 1/2 dl färskpressad citronjuice
- ev 1 msk apelsinblomsvatten

Sätt ugnen på 175°C.

Blanda de mixade nöterna med kanel och vaniljpulver.

Smält smöret och pensla en ugnform, ca 20 x 30 cm (för 12 bitar), med lite av smöret.

Rulla ut filodegen. Skär filodegsbladen på mitten så de får samma storlek som ugnformen (resten går att frysa).

Lägg ett ark filodeg i botten och pensla med smör. Upprepa med ytterligare 3 ark. Tillsätt hälften av fyllningen.

Lägg på 4 ark filodeg och pensla med smör mellan varje ark. Fördela resten av fyllningen och lägg på de resterande arken, pensla med smör mellan varje ark och på toppen.

Skär baklavan i 12 rutor (för 12 bitar). Ringla över resten av smöret. Grädda i mitten av ugnen ca 25 minuter, tills den får gyllene färg.

Koka upp socker och vatten i en kastrull, i ca 5 minuter. Ta från värmen. Tillsätt citronjuice och eventuellt apelsinblomsvatten.

Häll den varma sockerlagen över baklavan. Låt svalna.