



Månadens Fisk

Lake i olika former

Hencca Vilén

Norsen 08.02.2023

Innehållsförteckning

Laksoppa med blåmögelost	sid	3
Knaprig lake		4
Maija Silvennoinens stuvade lake		5
Lyxiga lakmedaljonger i saffransås		6
Klassisk stuvad lake (Norsen 14.02.2001)		7
Toni Skogs lak-keneller med potatismos		8
Toni Skogs Rödbetsblini med lakmousse		9
/Tonis recept är från 14.02.2001 på Norsen)		

Laksoppa med blåmögelost

Buljong:

1 st lake
1 st lök
2 st morot
1 st lagerblad
5 st vitpepparkorn
2 tsk salt
ca 2 l vatten

Soppa:

Rensat fiskkött
1 msk olja
1 st lök
2 st morot
3 st stänger selleri
6 st potatis
Buljong och vatten
1 dl vispgrädde
100 g blåmögelost
1 knippe dill
Salt och peppar

Flå och rensa fisken. Tag till vara rommen och levern. Ta bort gälarna. Koka **buljong** på hela fisken. Sätt fisken i en kastrull och täck fisken med kallt vatten. Koka upp och låt den sedan koka svagt i ca 15 min. Skumma av. Sätt i de delade löken och moroten jämte kryddorna och koka i ca 15 min. Ta upp laken och ta ut fiskköttet. Sila buljongen.

Soppa: Hacka löken, skär grönsakerna i lagom bitar. Fräs löken i kastrull med olja, tillsätt morot och selleri samt sist potatisen. (Försök få alla grönsaker lika mjuka) Häll över buljongen så att grönsakerna täcks. Sätt mera vatten om det behövs, koka tills grönsakerna är nästan färdiga. Lägg fiskköttet i soppan, tillsätt grädden och smula ner mögel-osten. Smaka av och strö över finhackad dill (rikligt)

Knaprig lake

600 g filé av lake

Salt, vitpeppar

1 dl skorpmjöl

½ dl fint rivna Parmesan eller Västerbottenost

1 ägg

Smör

Skär den urtagna laken i filéer och dela dem i lagom stora biffar.

Krydda biffarna. Vänd i vispat ägg.

Blanda skorpmjölet med den rivna osten och vänd biffarna i blandningen.

Stek på låg värme så att osten inte bränns.

Servera med citron, dill och t.ex. pressad potatis och kokt rivna rödbeta.

Maija Silvennoinens stuvade lake i purjosås

500 g filéer av lake
Smör
Salt och nymald vitpeppar

Purjostuvning:

1 msk smör
En liten purjo i strimlor
1 msk vetemjöl
2 dl fiskbuljong
1 dl vitt vin
1 dl vispgrädde
1 dl riven ost
Salt och nymalen vitpeppar

Skölj, ansa och finstrimla purjon, fräs den i smör utan att den får färg, blanda i vetemjölet, låt koka upp och smaka av med salt och peppar. Tillsätt fiskbuljong, vitt vin och grädde och koka upp. Låt sjuda ca 5 min på svag värme. Tillsätt osten och låt den smälta ner i såsen på medelvarm platta.

Skär filéerna i portionsbitar, salta och krydda och stek i smör. Lägg dem i en ugnform. Häll över purjostuvningen. Gratinera i ugn ca 220 grader tills ytan har fått en fin färg.

Servera med pressad potatis eller potatismos.

Lyxiga lakmedaljonger i saffransås

Ca 1 kg lake
Ca 200 g skalade räkor
2 finhackade schalottenlökar
200 g färska champinjoner
25 cl torrt vitt vin
2 dl vispgrädde
Ca 1 msk maizena redningsmjöl
0,3 g saffran (en påse)
1 msk finhackad persilja
50 g smör
Salt, vitpeppar

Filera laken och skär den i medaljonger. Värm ugnen till 200 grader. Finhacka löken, skär champinjonerna i lämpliga bitar. Bred ut smöret i en passlig ugnform. Lägg lökhacket och champinjonbitarna i ugnformen. Lägg fisken ovanpå. Blanda saffranet i vitvinet och håll det i ugnformen. Täck över med aluminiumfolie och ställ i ugnen för ca 15 min. Sätt räkorna i formen just innan serveringen, så att de blir varma, men ej sega. Ställ i ett varmt serveringsfat och täck över. Sila buljongen. Tillsätt grädden och låt koka eventuellt tills ca hälften återstår. Avred med maizena och smaka av med salt och peppar. Häll över fisken och strö på persiljan.

Servera med god kokt potatis och kokta sockerärter.

Klassisk stuvad lake

- 1 kg lake
- ½ msk salt
- 1 tsk ättika
- 2 msk smör
- 2 msk vetemjöl
- 1 st lagerblad
- 6 st kryddpepparkorn
- 2 – 2,5 dl kokande vatten
- ½ citron
- 1 äggula

Skölj laken och gnid in den med blandningen av salt och ättika. Skär fisken i ca 3 cm tjocka bitar tvärs genom laken. Smörj kastrullen med ca hälften av smöret. Lägg fisken varvtals med mjöl och kryddor och överst resten av smöret i klickar. Tillsätt det kokande vattnet försiktigt och låt stuvningen koka ca 20 min. Lägg upp fisken i ett serveringskärl, täck över så att den inte kallnar. Avsmaka såsen med salt och citron. Avred med en äggula, om så önskas. Häll såsen över laken. Värm alltsammans i mikron, om laken har hunnit kallna.

Servera med skalad kokt potatis eller pressad potatis.

Toni Skogs lak-keneller

500 g lake	½ l vispgrädde
4 äggvitor	salt och peppar
Lakrens	Vatten och salt
Lök	Vispgrädde
Dillskaft	Äggula
Vitpeppar	Saffran
Lagerblad	
Rosamunda potatis	Dill
Strimlad morot	Strimlad purjo

Buljong:

Skölj lakrenset med kallt vatten och lägg det i en kastrull och fyll på med kallt vatten. Koka upp rätt långsamt och skala bort skummet. Lägg i den i bitar skurna löken och de övriga kryddorna. Låt koka lugnt i ca 20 min. Sila buljongen och avsmaka med salt. Koka in litet. Lägg i grädden och saffranet och fortsätt kokandet tills smaken är lagom stark. Lyft kastrullen från spisen och vispa i 1 äggula per liter buljong. Värm upp koket nästan till kokpunkten, vispa hela tiden, men låt den inte koka, men håll den varm till serveringen.

Potatismoset:

Lägg tvättade potatisen i 175 graders ugn för ca 1 timme. Skala potatisen medan den är varm. Mosa den med en potatispress eller en sil. Tillsätt smör och smaksätt med salt. Lägg till rikligt med hackad dill. Pressa massan i runda formar och lägg dem på en plåt, pensla över med smör och grädda dem i ugnen 175 grader. Strimla moroten och purjon, smörstek dem.

Lak-kenellerna:

Filera laken, skär köttet i kuber och mixa det till en slät massa. Lägg till i mixern turvis litet grädde och äggvita. Kör till en slät massa och avsmak med salt och peppar. Ställ massan i kylen för en timme. Värm lätt saltat vatten nästan till kokpunkten. Forma massan till äggstora bollar med två skedar. Lägg i det heta vattnet och låt de mogna i lugn och ro.

Servering: Lägg potatisen mitt på sopptallriken. Lägg strimlorna på potatisen. Häll runt potatisen buljong. Lyft sist kenellen överst på potatisen.

Toni Skogs Rödbetsblini med lakromsmousse

10 g jäst	1 fl öl
1 dl bovetemjöl	1,5 dl vetemjöl
2 tsk salt	1 äggula
3 dl färsk rödbetssaft	1 färsk rödbeta
2 äggvitor	0,5 tsk bakpulver
1 tsk riven ingefära	Lakrom
Laklever	Rödlök
Dill	Smetana
Salt och nymald svartpeppar	

Koka **rödbetan** mjuk, skala och mosa, smaksätt med salt och ingefära.

Blanda mjölet och saltet. Blanda jästen och ölet till en slät massa och blanda i mjölet och rör om tills massan är slät. Sätt en duk på kärlet och ställ det på en varm plats för att jäsa i ca 1 timme.

Blanda sedan i rödbetsmoset och saften. Blanda i äggulan och bakpulvret. Vispa vitorna till ett hårt skum och rör in i smeten.

Stek i klarerat smör så att de är frasiga. (medelvarm stekpanna).

Mousse:

Koka levern i lätt saltat vatten tills den är mogen. Låt den svalna i sin lag. Skär den i små fina bitar. Vispa smetanan till ett hårt skum. Lägg i hackad dill, laklevern och den finskurna rödlöken, smaka av med salt och peppar. Rör i lakrommen försiktigt och ställ i kylan för ca 1 timme innan servering.

Servering

Lägg en blini på tallriken (inte direkt från pannan). Forma med skedar en äggformad kula av mousset och ställ den på blinin. Några varv av svartpepparkvarnen överst. Kan även dekoreras med fint skuren dill.