



Fisk med Magnus Ekström

Norsen, 14.2 2007

Kvällens Program

- Presentation av kvällens Gäst, yrkesfiskare och företagare Magnus Ekström från Hangö
- Magnus presenterar sig och sin verksamhet
- Allmänt om fisk, dess användning, hantering och tillredning
- Hantering av fisk, praktisk övning
 - Vi förbereder fisken som skall tillagas, braxen fjällas och rensas, strömmingen rensas och dess rom tas tillvara, den vita fisken fileas och ben och huvud prepareras för fiskfonden
- Tillredning av maten
- Maten serveras
 - Förrätter
 - Strömmingsrom
 - Chiliräkor
 - Varmrätter
 - Ugnsbakad strömming på tomatbädd
 - Fiskfileer ”Savoy” med musslor
 - Krispig minibraxen a la Thai
 - Desert
 - Gott humör
 - Städning
- Avslutning

Fiskbuljong

Ingredienser:

2 kg fiskben och –huvud
1 purjo
1 lök
1 selleristjälk
½ fenkål
2 klyftor vitlök
Ca 100 ml olivolja
2 lagerblad
Färsk timjam och persilja
½ flaska vittvin
Saften av en ½ citron
½ tsk vitpepparkorn

Ingredienserna ovan kan varieras enligt smak och enligt vad buljongen skall användas till. Kom dock ihåg att fiskbuljongen är relativt mild och att man därför inte skall använda för starka smaker. Använd helst mager fisk, den ger ett bättre resultat i såser. Skölj bort blodet ur fiskarna och se till att det inte finns något kvar av gälarna. Om huvudena är stora så halvera dem på längden. Använd inte skinnet.

Kom ihåg att inte låta vätskan koka, fonden blir då grumlig. Sjud inte längre än 20 minuter, för hög värme eller för lång tid gör fonden besk.

Metod:

1. Fräs grönsakerna i olivoljan på låg värme (låt dem inte få färg) ca 10 minuter.
2. Tillsätt vinet och reducera till ungefär hälften
3. Tillsätt ca 2,5 liter vatten så att fisken nätt och jämt täcks, tillsätt kryddor och örter
4. Koka upp och låt sjuda utan lock i 20 minuter, skumma regelbundet. Stäng av värmen och låt svalna i ca 10 minuter.
5. Sila genom en våt silduk, hetta upp och reducera om du vill ha en kraftigare smak.
6. Om du vill göra Consomme av fonden, gör då följande:
 - a. Vispa 4 äggvitor till skum. Tillsätt 2 msk citronsaft och ca 350 gr mirepoix (fint skurna morötter, lök och selleri)
 - b. Tillsätt blandningen till fonden och koka upp under omrörning tills en skorpa bildats
 - c. Gör ett hål i skorpan och låt blandningen sjuda försiktigt i ca 1 timme, rör inte
 - d. Bryt skorpan och häll consommen genom en fuktig silduk
 - e. Servera med grönsaksjulienne och någon färsk ört

Ångade blåmusslor

Ingredienser:

2 kg blåmusslor

100 gr bacon

½ flaska vittvin

½ purjo

1 schalottenlök

1 selleristjälk

Persilja

Smör

Låt musslorna ligga en stund i lätt saltat kallt vatten. Rengör dem och tag bort ”skägget”. Kolla att alla musslor är stängda eller stänger sig om man lätt knackar på dem. Musslor som inte stänger sig är döda och bör slängas.

Ånga inte för länge, för mycket värme gör musslorna sega. De är färdiga då de öppnat sig.

Kom ihåg att spara spaden från musslorna till såsen.

Metod:

1. Fräs grönsakerna och baconet i smör ca 5 minuter
2. Tillsätt vinet och koka upp. Kontrollera att det finns ca 3-5 cm vätska i kastrullen. Tillsätt vin eller vatten om det behövs
3. Häll i musslorna och ånga under lock ca 5 minuter. Skaka om kastrullen då och då. Tillsätt grovhackad persilja just före musslorna blir färdiga
4. Tag ur musslorna, kontrollera att alla öppnat sig, och håll dem varma till serveringen
5. Sila spaden och spara den till såsen, notera när du lagar såsen att musselspaden är mycket salt

Sås till fisken

Ingredienser:

Smör

4 schalottenlökar

½ flaska vittvin

2 dl torr vermouth

500 ml fiskbuljong

Spaden av musselkoket

500 ml grädde

Beurre manie efter behov

Beurre manie görs genom att blanda lika delar vetemjöl och och rumstempererat smör.

Kom ihåg att musselspaden är salt, så var försiktig när du blandar i den så såsen inte blir för salt.

Metod:

1. Fräs schalottenlöken i smör tills den är mjuk, låt inte få färg
2. Tillsätt vinet och vermouten och reducera till ungefär hälften
3. Tillsätt fiskbuljongen och en del av musselspaden och reducera till ungefär hälften
4. Tillsätt grädden och sjud tills såsen tills den har en gräddig konsistens, förtjocka vid behov med beurre manie
5. Avsmaka med salt och peppar och eventuellt en aning citronsaft
6. Sila såsen och håll den varm tills den skall serveras

Ångade fiskfileer i savoykål

Ingredienser:

Fiskfileer (gös, aborre, sik eller annan vit fisk)

Sesamfrön

En neutral matolja

Sesamolja

Färsk ingefära

Vitlök

Thailändsk fisksås (Nam Pla)

Saften av en citron

Citronskivor för upplägning

Vårlök eller purjo

Savoy kål

Metod:

1. Skär fiskfileerna i bitar som går lätt att rulla ihop
2. Skär ingefäran, vårlöken och vitlöken i små strimlor
3. Rosta sesamfröna i en torr panna så att de får lätt färg, akta så att de inte brinner.
4. Hetta lätt upp 2 matskedar var av oljorna och fräs lätt vitlöken och ingefäran
5. Tillsätt citronsaften, 1 msk fisksås och vårlöken. Hetta upp och tag av värmen, tillsätt de rostade sesamfröna
6. Lägg upp fiskfileerna med skinnsidan uppåt. Strö över blandningen och rulla ihop fileerna från stjärtändan
7. Blanchera savoykålblad, skär dem i sådan storlek att de passar runt fiskfileerna. Rulla in fileerna i kålen.
8. Sätt fiskfileerna på en citronskiva i en ångkokare, ånga i 5 – 8 minuter beroende på fileernas tjocklek
9. Lägg upp fileerna på uppvärmda tallrikar och garnera med sås och musslor. Servera med en klick potatispure.

Stekt jätteströmming (färsk sill) på tomatbädd

Ingredienser:

1 strömming per person (ca 350 gr styck)

1 tomat per strömming

Olivolja

Havssalt

Socket

Smält smör

Dill

Ta vara på eventuell rom från strömmingen. Skrapa den ur rompåsen och blanda med litet salt, smetana och uppskuren schallottenlök. Servera som tilltugg på en liten bit bröd.

Metod:

1. Skär tomaterna i skivor och lägg dem på en ugnsplåt
2. Strö salt och socker över tomaterna och skvätta en aning olivolja över tomaterna
3. Sätt i 220 gradig ugn på ca 10 minuter
4. Rensa strömmingen, ta vara på rommen
5. Skär korssnitt över fiskarna och strö havssalt över dem
6. Lägg fisken över tomaterna och grädda i 220 gradig ugn i 15-20 minuter
7. Smält smör, håll det varmt men inte på för hög värme, så att det får en svag nötaktig smak.
8. Tillsätt finhackad dill i smöret och håll över fisken just före servering
9. Servera fisken på tomatbädd med potatismos

Krispig Braxen på Thailändskt vis

Ingredienser:

½ minibraxen per man
Olja för stekning (tex rypsolja)
Vårlök
Ingefära
Grönpeppar
Färsk chili
Tamarind pure
Thailändsk fisksås (Nam Pla)
Färsk koriander
Söt chilisås
1 burk kokosmjölk

Metod:

1. Fjälla och rensa fisken, torka av med hushållspapper så att fisken är helt torr. Skär korssnitt på båda sidorna om fisken.
2. Hetta upp olja i en tjockbottnad panna, oljan skall täcka ca hälften av fisken
3. Stek fisken 3-5 minuter per sida beroende på storlek, fisken skall vara knaprig
4. Torka av på hushållspapper och håll varm till serveringen
5. Torka ur nästan all olja ur pannen och stek vårlöken, ingefäran, pepparn och chilin i ca 3 minuter
6. Tillsätt tamarindpuren, kokosmjölken och fisksåsen och koka ytterligare ca 2 minuter
7. Servera fisken med såsen, färsk koriander och söt chilisås

Vitlöksräkor i Persiljeolja

Ingredienser:

Räkor, ca 75 gr per man

Persilja

Vitlök

Chili

Matolja

Olivolja

Salt och peppar

Metod:

1. Skölj och hacka persiljan
2. Skala och hacka vitlöken
3. Dela chilin på längden, skrapa ur kärnorna och skär chilin i små bitar
4. Hetta upp oljorna och saltet till ca 170 grader
5. Lägg i vitlöken och chilin i oljan
6. Lägg i räkorna 30 sekunder, inte längre. Lyft upp dem med en hålslev och lägg i uppvärmda skålar
7. Hetta upp oljan igen och lägg i persiljan. När persiljan slutat fräsa häller du den över räkorna. Smaksätt med salt och peppar.

Krämig potatispurè

Ingredienser:

Halvfast potatis (tex Nicola), ca 300 gram per man

Smör, 30% - 50% av potatisvikten

Mjök enligt behov

Metod:

1. Skala potatisen, skär dem i tjocka skivor (ca 3 cm). Skölj bort ytstärkelsen under kallt vatten.
2. Värm upp rikligt med vatten till ca 80 grader. Använd inte salt.
3. Sätt potatisen i vattnet och håll vattentemperaturen mellan 65 och 70 grader i ca 30 minuter.
4. Tag potatisen ur vattnet och skölj den under kallt vatten tills potatisen är kall.
5. Koka upp vattnet, tillsätt litet salt och lägg potatisen tillbaka. Sjud potatisen tills den är mjuk men inte går sönder.
6. Häll ut vattnet och spara en del av det om du vill använda vatten istället för mjök vid utspädningen.
7. Låt potatisen ånga i den varma kastrullen tills ytan är torr.
8. Skiva det kalla smöret i ett kärl och pressa potatisen över smöret med en potatispress.
9. Rör om tills smöret har smultit helt och hållet.
10. Pressa därefter moset genom en sil in i en stadig kastrull.
11. Värm upp moset under omrörning och tillsätt mjök eller kokvatten så att moset får en pure-aktigt konsistens

