



# Ostron och andra skaldjur med Lusse

Norsen, 5.3.2008

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING .....	2
Kvällens program .....	3
Allmänt om fisk och skaldjur.....	4
Ostron, färska .....	6
Ostron, grillade .....	8
Sallad Frutti de Mare .....	9
Musslor, kokta i vin (Moules marinière) .....	11
Linguine alle vongole .....	13
Seafood Chowder .....	14
Seafood Curry.....	15
Seafood Jambalaya .....	16
Seafood Pad Thai.....	18
Fond på räkskal mm .....	19

## Kvällens program

- Presentation av kvällens gäst, Lasse (Lusse) Lundqvist
- Allmänt om fisk och skaldjur, hur man handskas med dem, förvaring, inköp, tillredning, mm
- Presentation av kvällens program och arrangemang, samt genomgång av recepten
- Tillredning av kvällens rätter
- Dukning
- Middag

STÄDNING!

## Allmänt om fisk och skaldjur

### Tillgång

Även om tillgången på fisk och skaldjur inte är på samma nivå som i mellan- och sydeuropa så har tillgången till mera exotiska arter ökat. De flesta asiatiska butiker har ett bra urval av djupfrysta skaldjur i olika arter och storlekar, även intressanta fiskar finns att tillgå här. Givetvis är hallarna goda inköpsplatser, både Hagnäs- och Salutorgshallen. GilleKockarna har dessutom ett gott samarbete med Äyriäistukku Oy (Kim och Tom Liemola) och givetvis Lusse.

### Färskhet

Färskheten är A och O när det gäller fisk och skaldjur. Här lönar det sig att använda sig av en pålitlig leverantör, i synnerhet frysvaror är så gott som omöjliga att värdera i fruset tillstånd. Färskvaror skall vara blanka och fasta och dofta färskt hav.

### Förvaring

De flesta havsdjur lever i förhållanden där temperaturen är mer eller mindre densamma som i våra kylskåp (4-6 °C). Havsdjurens mikroorganismer (bakterier mm) är således anpassade till dessa temperaturer varför deras aktivitet inte avtar i kylskåpstemperatur. Däggdjurens mikroorganismer däremot lever i kroppstemperaturer om 35-40 °C, vilket gör att köttets mikro-organismers aktivitet sjunker betydligt i kylskåpet och köttet följaktligen inte far lika fort illa. Av denna orsak bör fisk och skaldjur hållas så nära 0 °C som möjligt.

Tag gärna med kylväska då du inhandlar fisk och skaldjur och låt dem aldrig bli varma (lämna tex aldrig dem i en varm bil på sommaren). Dessutom har vissa fiskar och skaldjur (tex räkan) inga fettreserver och lagrar därför energi i form av proteiner (muskelmassa). Då djuret utnyttjar dessa reserver utsöndrar det ett enzym som löser upp muskelmassan, tyvärr aktiveras detta enzym då djuret dör och ökar snabbt i aktivitet med temperaturen. Detta är orsaken varför fisk och skaldjurskött blir mjukt och tappar sin tuggmotstånd. Det är i och för sig ingen hälsorisk, men nog en "kulinär katastrof". Om du måste förvara tex färska räkor, tag då bort huvudet eftersom körteln som avsöndrar nämnda enzym finns i bakhuvudet.

## Hållbarhet

Förvara inte färsk fisk och färska skaldjur i kylskåp i mer än vad som är absolut nödvändigt (helst bara några timmar), kvaliteten sjunker snabbt. Om du måste förvara dem längre, dock helst inte längre än ett dygn, lägg dem då på is för att få temperaturen ned. Detta går bra i tex kylskåpets grönsakslåda. Frusna produkter håller i frysboxen några månader, tumregeln är att ju fetare fisk, desto kortare förvaringstid, rekommenderad frystid för tex lax är bara 2-3 månader. Bäst är att köpa fisk bara enligt behov, men om du vill förvara frusen fisk, så köp den då färdigfrusen. Kommersiella frysanläggningar fryser fisken mycket snabbt, vilket gör att iskristallerna hålls små och därför inte söndrar det delikata köttet innifrån.

## Tillredning

De flesta fiskar och i synnerhet skaldjur kräver mycket kort tillredningstid, för lång tid eller för hög temperatur kan göra dem rentav oätbara. Tex räkor, musslor och bläckfisk blir sega som gummi om de hålls för länge i hög temperatur. Några få undantag kan långkokas. Bläckfisken blir seg om den får för mycket värme, men blir mör igen om den får sjuda i tex en gryta i ett par timmar, detta är dock ett undantag. Mager fisk faller dessutom i bitar om de får för mycket värme.

Vanligtvis har fisk och skaldjur väldigt delikata smaker som lönar sig att låta komma fram. Enkelt och naturellt är en bra tumregel. Undantag till detta gör vissa grytor och soppor (tex Buillabaise) och vissa kryddiga Asiatiska fiskrätter (tex curryn).

Var också försiktig med tex användningen av citron. Vissa gillar det men meningarna är delade. Om du vill servera citron med fisk och skaldjur så servera citronklyftor och låt ätaren själv bestämma om han/hon vill ha det.

## Ostron, färska

### Ingredienser

- 6-12 st    Ostron per person  
½ st      Citron per person  
            Svartpeppar från kvarn

Försäkra dig om att du har färska och friska ostron, tex genom att skaffa dem från en pålitlig källa (de skall dofta fräscht och vara stadigt slutna). Hämta ostronen så nära serveringstiden som möjligt. Om du måste förvara dem, fråga försäljaren om råd.

Öppna ostronen (se nedan) och sätt dem på ett serveringsfat. Skär citronen i 6 st klyftor per citron och placera dem som garnering på fatet. Ställ fram en pepparkvarn med färsk svartpeppar (ställ in den så att pepparkornen inte är för grova).

Öppna ostronen.

Det finns många alternativa gräpp för att öppna ostron, här får du två:

Håll ostronet i vänster hand (om du är högerhänt) med rundare sidan nedåt och smalare sidan mot dig själv. Håll gärna en vikt handduk i handen under ostronet, det skyddar din hand och hindrar ostronet från att slinta. För in ostronkniven i springan under den smala ändan och lirka in den mellan halvorna. Vrid kniven så att skalet öppnar sig och för sedan kniven mellan halvorna bort från dig själv samtidigt som du försiktigt bänder övre halvan uppåt. Skär

av slutarmuskeln från övre skalhalvan, den ligger litet till höger om mittpunkten. Lyft av övre skalhalvan, avlägsna försiktigt eventuella skalflis och lägg på fatet. Handskas varsamt med ostronet så du inte spiller ut vätskan ur den.

Notera följande saker!

- Var försiktig, man behöver använda relativt mycket kraft, om kniven slinter kan det ha tråkiga följder
- Hantera kniven varsamt mellan skalhalvorna. Skalet spricker lätt och skalflisen är vassa och otrevliga i munnen. Ta bort eventuellt flis med knivspetsen eller med ändan av en hushållspappersbit. Skölj under inga omständigheter under vatten!

## Ostron, grillade

20 minuter, 6-8 personer

### Ingredienser

Ca 50 st	Ostron
150 gr	Smör
1 st	Citron
1-2 st	Vitlöksklyftor
	Svartpeppar

Öppna ostronen (se reseptet för färska ostron ovan) och lägg dem på ett ugnsfast fat täckt med grovt havssalt eller färska fuktiga sjöalger (som de kanske var packade i). Mal litet svartpeppar på ostronen och pressa 1-2 droppar citron över. Smält smöret, finfördela vitlöken (du kan använda schalottenlök för en mildare smak) sätt i smöret. Häll en tesked av blandningen över varje ostron. Grädda i förvärmad grill, hög värme, ca 2 minuter, servera omedelbart.

Denna rätt är ett bra sätt att introducera ostron för personer som eventuellt tycker att de är en aning motbjudande som råa. Fyllningen kan varieras enligt smak och tycke, men låt inte den överskugga den delikata ostronsmaken.



## Sallad Frutti de Mare

1/2 timme, 6 personer

Om du använder frusna produkter, tina då upp dem i kylskåp 1-2 dygn innan rätten tillreds.

Torka av produkterna innan du steker dem.

Salladen blir extra fräsch om den sköljs i iskallt vatten och sedan slungas torr.

### Ingredienser

Ca 400 gr Blandade, färska eller frysta sjöfrukter, tex räkor, musslor, bläckfisk, mm

Ca 500 gr Blandsallad, tex frisee, lollo rosso, rukola, roman, mm + eventuellt vårlök eller purjo

Ca 50 gr Smör  
Sherryvinäger (el dyl)

Koka musslorna (se recept nedan). Ta tillvara en del av kokspadet.

Lägg upp salladen på tallrikar.

Stek räkor i smör tills de får färg (om de är färska), högst några minuter på relativt hög värme. Portionera räkorna på salladen. Stek sedan övriga ingredienser (inte musslor och andra kokta ingredienser) i tur och ordning och portionera.

De-glacera pannan med sherryvinäger och musselspad, rör i smöret under kraftig omrörning och håll sedan såsen över salladen. Dekorera med musslor i skal.

Alternativ 1:

Stek kammusslor ca 1,5 minuter per sida och använd istället för de nämnda havsfrukterna. Använd då vittvin för deglaceringen istället för sherryvinägern.

Alternativ 2:

Använd olivolja istället för smör. Var då försiktig med att inte hetta upp oljan för mycket, då förstörs den.

Alternativ 3:

Klipp små bitar av lufttorkad skinka med i salladen för en alternativ smak, dock inte för mycket så att den dominerar och salladen blir för salt.

Alternativ 4, 5, 6...

Använd fantasi och variera. Rostade pinjanötter, sesamfrön, krutonger, olika sorter av sallader, variera såsen eller lämna bort den. Se bara till att du använder färska och fräscha ingredienser och låt dem inte dominera i smaken över havsfrukterna.

## **Musslor, kokta i vin (Moules marinière)**

½ timme, 6-8 personer

### **Hantering av musslor**

Köp enbart musslor som ser hela ut och doftar fräscht av hav (och inte något annat). Skölj musslorna under kallt rinnande vatten. Skrapa med baksidan av en kniv bort snäckor och andra orenheter. Tag i ”skägget” på musslan mellan knivryggen och tummen och drag bort det. Om musslan är öppen så knacka försiktigt på den. Om den inte sluter sig så släng. Släng även om skalet är sönder. Låt musslorna ligga ca 30 minuter i kallt lätt saltat vatten om du tror att de har sand eller andra orenheter. Kom ihåg att ha rikligt med kallt vatten så de inte kvävs. Rör om då och då och byt eventuellt vatten. När musslorna är färdiga så smaka på dem. Om de har sand i sig så måste de sköljas under kallt vatten. Man förlorar då i smaken, men att äta musslor med sand är ingen trevlig upplevelse. Om du sköljt dem så refresha dem genom att värma upp dem snabbt i musselspadet (som du låtit stå och sedan häller över så att sanden blir kvar i botten)

### **Ingredienser**

Ca 3 kg	Musslor (blåmusslor, hjärtmusslor, mm)
50 gr	Smör
1 st	Gul lök
1 st	Selleristjälk
100 ml	Vittvin
	Persilja

Finfördela grönsakerna och fräs på låg värme (inte persiljan) i smör i en panna tillräckligt stor för att rymma musslorna. Häll över vinet, sjud upp och tillsätt de putsade och sorterade musslorna. Låt ånga i några minuter, skaka om pannan och ånga ytterligare några minuter. Portionera musslorna i skålar, strö finfördelad persilja över och häll sedan över musselspadet från pannan (häll försiktigt så att eventuell sand blir kvar i botten). Släng musslor som inte öppnat sig. Vill du servera i Belgisk stil så äter man musslorna med frsig fransk potatis och majonnäs.

Alternativ 1, Med krämig senapssås.

Ånga musslorna enligt receptet ovan. Tag musslorna ur kastrullen, sila spadet, spara det. Blanda 2 dl grädde med en tsk Dijon senap och en äggula (eventuellt också en finhackad vitlöksklyfta). Värm musselspadet, häll i gräddblandningen under kraftig omrörning och värm upp (koka inte). Häll över musslorna och servera.

Alternativ 2: Med tomat-ört-sås (provencale).

Börja med att göra tomatsåsen. Fräs finhackad sellerstjälk, lök och vitlök i olivolja. Tillsätt basilika, timjan, purjo och ett lagerblad, en matsked tomatpuree och en burk tomatkross. Tillsätt salt, peppar och en nypa socker. Låt koka ca 30 minuter. Gör musslorna enligt basreceptet och häll tomatsåsen över dem och servera.

Alternativ 3: I öl.

Fräs bacon i en stor kastrull. Fortsätt såsom i grundreceptet men använd mörkt öl istället för vinet.

## Linguine alle vongole

½ timme, 6-8 personer

Om musslorna är sandiga eller smutsiga så ånga dem separat (se resept för blåmusslor ovan), skölj, sila spad, blanda spad och räkor och sätt i såsen.

Var försiktig med salt i receptet eftersom musslorna är salt.

### Ingredienser

Ca 2 kg	Hjärtmusslor (el.dyl.)
2-3 st	Vitlösklyftor
½ st	Mild paprika
2 dl	Olivolja
2 dl	Vittvin
500 gr	Linguiner (smal trådpasta)
	Salt och peppar
	Bladpersilja

Skär paprikan i tunna skivor, fräs i hälften av oljan med vitlöken (krossad och skuren) och en del av persiljan.

Tillsätt vittvinet och musslorna då vätskan kokar, ånga under lock 4-5 minuter. Släng alla musslor som inte öppnat sig.

Koka linguinerna al dente (ca 30 sekunder kortare än angivet på paketet) i rikligt med kokande saltat vatten. Häll ur vattnet och sätt i såsen. Tillsätt resten av olivoljan, värm upp och servera genast.

Du kan variera rätten med att tillsätta litet pancetta med vitlöken och paprikan.

Om du vill minska på volymen av rätten så tag drygt hälften av musslorna ur skalen innan du sätter dem i såsen.

## Seafood Chowder

45 minuter, 6-8 personer

### Ingredienser

100 gr	Bacon
3 st	Medelstora gula lökar
0,5 liter	Fiskbuljong
0,5 liter	Mjök
2 dl	Grädde
Ca 6 st	Potatisar
Ca 1 kg	Mager fisk, skaldjur, mm Bouquet garni (persiljestjälkar, timjan, lagerblad och purjo)
1 nypa	Cayennepeppar
1 nypa	Muskot
Ca 25 gr	Mjöl Salt och peppar Olja för stekning

Skär löken i tunna skivor, fräs baconet i oljan och tillsätt löken, låt sjuda tills löken blir mjuk (utan att ta färg).

Tillsätt mjölet, rör om och låt koka ca 1 minut. Häll fiskbuljongen sakta på under omrörning, häll sedan mjölken på. Tillsätt potatisen skuren i kuber, bouquet garni och kryddorna. Låt sjuda tills potatisen är nästan färdig.

Tillsätt den fisk du har, låt sjuda några minuter, tillsätt sedan skaldjuren och grädden plus eventuell skaldjursspad. Sjud upp, tag bort från värmen, kontrollera kryddninge och servera genast (fisken och skaldjuren blir överkokta om rätten lämnas och stå varm).

## Seafood Curry

1 timme, 6-8 personer

Förbered alla ingredienser på förhand och inled kokprocessen först just innan rätten skall serveras.

### Ingredienser

1 kg	Råa räkor eller andra skaldjur
0,8 liter	Kokosmjölk
0,5 liter	Vatten
4-5 msk	Grön currypasta (självlagad eller färdig)
10 st	Kaffir eller limeblad
200 gr	Böner
4 msk	Thai fisk sås (Nam Pla)
4 msk	Lime juice
4 tsk	Rivet lime skal
4 tsk	Farinsocker
5 dl	Färsk koriander

Skala räkorna, men lämna skalet på stjärtarna. Skär upp en skåra på räkans rygg och tag bort stjärtådran.

Hetta upp kokosmjölken och vattnet i en wok eller stor tjockbottnad kastrull. Låt koka tills kokosmjölken skär sig, ca 5 minuter. Tillsätt currypastan, kaffirbladen och börnorna. Koka upp, sjud ca 10 minuter.

Tillsätt räkorna och andra råa skaldjur, sjud tills räkorna är ljusröda, ca 5 minuter (1-2 minuter om skaldjuren är färdiga). Tillsätt fisksåsen, limejuicen, rivan limeskalet och farinsockret. Kontrollera kryddningen.

Garnera med koriandern och servera med ris.

## Seafood Jambalaya

1 timme, 6-8 personer

### Ingredienser

100 gr	Chorizo eller annan kryddig korv
2 tsk	Paprikapulver
8 st	Vitlösklyftor
1 st	Lök
2 st	Gröna paprikor
4 st	Sellerstjälkar
2 st	Chillien
500 gr	Broilerfilé
500 gr	Preparerade skaldjur
2 st	Lagerblad
	Timjan
1 tsk	Oregano
500 gr	Ris
1,2 liter	Hönsbuljong
3 st	Vårlökar
	Olja
	Salt, peppar och cayenne

Hätta upp oljan i en stor stekpanna eller gryta. Tillsätt den skivade korven och bryn. Tillsätt paprikapulvret och rör om. Tillsätt den krossade vitlöken, rör om, skär lök, paprika, selleri och chilli och tillsätt. Koka på medium värmde tills allt är svagt brynt.

Tillsätt broilern, räkorna, lagerbladen, timjanen och oreganon, stek ca 5 minuter.



Tillsätt riset och rör om, stek ca 2 minuter. Häll hönsbuljongen över, tillsätt 1 tsk salt och koka upp. Täck med ett tätt lock och låt sjuda på svag värme i ca 15. Riset skall ha sugit upp all vätska och kännas mjukt. Rör sedan i vårlökarna och litet cayennepeppar. Servera med tex sallad.

## Seafood Pad Thai

45 minuter, 6-8 personer

### Ingredienser

500 gr	Äggnudlar
1 st	Rödlök
2 st	Schalottenlökar
4 st	Vårlökar
4 st	Vitlösklyftor
2 st	Chillien
1 msk	Fisksås (nam pla)
2 dl	Kokosmjölk
1 st	Lime (saften)
1 msk	Socket
100 gr	Böngroddar
500 gr	Skaldjur
300 gr	Grönsaker
	Koriander, färsk
50 gr	Rostade nötter

Hacka och skär alla ingredienser färdigt innan du börjar tillreda rätten. Skär löken i små klyftor, krossa och skär vitlöken, skär grönsakerna i ”munsbitar”.

Förbered nudlarna enligt instruktionerna på förpackningen. Hetta upp olja i en wok eller gryta. Tillsätt löken, schalottenlöken, vitlöken och chillien och stek ca 1 min på hög värme. Tillsätt skaldjuren (om de är råa) och grönsakerna och bryn tills grönsakerna börjar mjukna. Tillsätt fisksås, kokosmjölk, limesaften, groddar rör om och tillsätt sedan nudlarna. Värm ett par minuter, tillsätt koriandern, rör om och tag av värmen. Garnera med koriander, vårlök och tex rostade nötter.

## **Fond på räkskal mm**

1 timme, 6-8 personer

För användning i soppor och såser

Skal och rester av skaldjuren gör en utmärkt fond som man kan använda för smaksättning. Den passar tex utmärkt till alla varma recept ovan.

Starta med skalén. Om de är stora så krossa dem i grytan med en slev eller potatiskrossare. Stek i smör eller olivolja på medelhög värme tills fukten avdunstat (överladda inte pannan). Detta är ett viktigt skede eftersom flera av skalens smakämnen är fettlösliga (bla karotenerna som ger den röda färgen) och inte löser sig i vatten.

Tillsätt sedan finfördelade grönsaker enligt smak (tex lök, selleri, purjo, mm) och eventuella kryddor plus eventuella övriga användbara skaldjursrester. Rör om och tillsätt vatten eller fiskbuljong. Låt koka 30-45 minuter, sila och reducera till lämplig mängd och smak.