



Skaldjur med
Kim och Tom Liemola

Lönkan, 13.10 2010

Innehållsförteckning

Paella	3
Blinier med rom.....	4
Grillade grönmusslor	5
Kammusslor på Italienskt vis.....	6
Musslor på sjömansvis.....	7
Bläckfisk i vittvin	8
Wokade jätteräkor.....	9
Varm skaldjurssallad	10

Äyriäistukku Frisch Haus Finland Oy

Äyriäistukku importerar havets delikatesser, från världens hav, av högsta kvalitet till Finland. Som ett bevis på detta är att våra produkter duger även åt de ovanliga invånarna i SEA LIFE i Helsingfors.

De exotiska fiskarna och skaldjuren erbjuder underbara smakupplevelser och t.o.m. helt nya upplevelser för vänner av god mat. Det enklaste sättet att bekanta sig med havsdelikatesserna, är att välja till exempel Frutti di Mare - skaldjursblandningen, som passar till olika gryträtter som t.ex. paella och jambalaya eller till vardags i pastasåser. Delikatesserna bör upptinas i kylskåp, för att den färska havssmaken och aromen skall hålla i sig. Skaldjuren tillreds snabbt genom stekning, grillning eller gratinering. En lång tillredningstid gör att skaldjuren ofta blir sega. Exotiska havsfiskar kräver en lite längre tillagningstid och bläckfisk kan behöva upp till en halvtimmes tillagningstid beroende på rättens sammansättning. För mera information, se:

<http://www.ayriaistukku.fi/se/frischhaus.html>

Paella

1 timme, 10 personer

Ingredienser:

- 150 g Chorizo
- 150 g Bacon
- 6 st Vitlösklyftor
- 1 st Lök
- 1 st Paprika
- 1 nypa Chilipulver
- 500 g Ris (kortkornigt)
- 1 tsk Paprikapulver
- 1 l Hönsbuljong
- 2 dl Vittvin
- 4 st Hönsbröst
- 200 g Ärter
- 4 st Tomater
- 500 g Musslor
- 20 st Jätteräkor
- 200 g Havsfrukter (räkor, bläckfisk, mm)
- Olivolja, Salt och peppar
- Persilja

Fräs strimlade hönsbitar, chorizon och baconet i en rymlig panna. Tillsätt lök, vitlök och paprika och fräs en stund till. Tillsätt riset och kryddor och fräs tills riset blir svagt genomskinligt. Häll över vittvinet och sjud tills nästan all vätska avdunstat. Häll över hönsbuljongen och låt sjuda i ca 10 min. Skala och tag bort kärnorna ur tomaterna, skär dem i bitar och sätt till paellan tillsammans med ärter och havsfrukterna. Sjud tills vätskan avdunstat och havsfrukterna är färdiga. Tillsätt buljong om paellan blir för tidigt torr.

Blinier med rom

1 timme, 10 personer

Ingredienser:

1 dl	Bovetemjöl
1 dl	Vetemjöl
2 dl	Mjök
25 g	Jäst
½ tsk	Salt
1 st	Äggula
3 st	Äggvitor
	Smör
½ kg	Fiskrom av god kvalitet
1 st	Rödlök
5 dl	Smetana
2 st	Citron

Värm mjölken till ca 37°C. Skira smöret.

Lägg bovetemjöl, vetemjöl, salt, smulad jäst och äggula i en matberedare och tillsätt mjölken. Kör smeten 20–30 sekunder. Låt locket vara kvar, väl påsatt. Lägg en handduk över behållaren och jäs i ca 1 timme i rumstemperatur.

Vispa äggvitorna hårt och vänd ner dem i smeten. Kör ett par varv på lägsta hastighet. Grädda små plättar i skirat smör i blinipanna. Häll litet skirat smör över de färdiga plättarna. Servera med fiskrom, finhackad rödlök, smetana och en citronklyfta.

Grillade grönmuslor

10 minuter, 10 personer

Ingredienser

1 kg	Grönmuslor i ½ skal
2,5 dl	Vittvin eller mousserande vin
250 g	Smör
3 st	Vitlösklyftor

Skär smöret i kuber. Krossa vitlöken och blanda i smöret. Sätt musslorna på en plåt och sätt en klick av vitlöksmöret i varje skal. Häll över vinet och grilla i förvärmad ugnsg Grill ca 5 minuter.

Kammusslor på Italienskt vis

20 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

1 kg	Kammusslor
2 st	Rödlökar
	Vitlök
1 st	Paprika
	Olivolja
	Kapris
	Persilja
	Salt och svartpeppar
500 gr	Taglietelle eller spagetti
2 st	Lime

Fräs lök, vitlök och paprika i olivolja. Halvera kammusslorna på tvären och fräs dem i olivolja så de får färg, tillsätt i blandningen ovan.

Tillred pastan, se till att den blir al dente, krydda den med olivolja, rivet limeskal och saften från limen.

Servera pastan med kammusselblandningen och garnera med kapris och persilja.

Musslor på sjömansvis

30 minuter , 10 personer

Ingredienser

2 kg	Blåmusslor
5 dl	Vittvin
2 st	Lökar
4 st	Vitlösklyftor
	Smör
	Persilja
	Timjan
	Peppar

Receptet är för musslor som varit djupfrysta och fått tina långsamt i kylskåp.

Fräs löken i smör, tillsätt vitlöken krossad, Tillsätt musslorna, vinet, timjan och litet av persiljan och koka under lock ca 5 minuter (skaka om då och då medan de kokar).

Garnera med persilja och servera.

Bläckfisk i vittvin

40 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

1 kg	Bläckfiskringar
3 st	Lökar
2 dl	Vittvin
1 dl	Vatten
3 st	Tomater
	Oregano
	Olivolja
	Salt och peppar

Fräs den skurna löken i olivoljan, tillsätt bläckfiskringarna och fräs tills vätskan avdunstat.

Tillsätt vinet, vattnet och kryddorna och sjud under lock i ca 30 minuter, rör om då och då.

Skala och kärna ur tomaterna, skär dem i bitar och sätt i grytan, låt sjuda ytterligare ca 5 minuter, servera.

Wokade jätteräkor

20 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

2 kg Jätteräkor
 Chili
 Vitlök
 Ingefära
 Thailandsk fisksås
 Olivolja

Hetta upp olivoljan i en wok eller stor stekpanna. Fräs finhackad chili, vitlök och ingefära i oljan. Tillsätt räkorna och fräs under omrörning tills räkorna blivit vackert röda (några minuter). Häll över ca 2 msk thailandsk fisksås, fräs ännu en kort stund och servera.

Varm skaldjurssallad

20 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

Blandsallad

Blandade havsfrukter

Hoi sin sås

Balsam- eller risvinäger

Blanda salladen med olivolja och lägg den på ett fat.
Fräs upp havsfrukterna i olivolja och häll över salladen.
Deglacera pannan med hoi sin sås och vinäger, häll över salladen.