



Fisk

Norsen, 12.10 2011

med
Hencca Vilén
och
Anders Mattas

Innehållsförteckning

Havande strömming	3
Gratäng på äpple och abborre	4
Abborrfileer i gräddig dillsås	5
Gösrullader i vitvin	6
Paprikapotatis.....	7
Svampgratinerad fisk	8
Gravad sik	9
Sutare i timjansås	10
Snabb fisksoppa ala Hencca.....	11
Inkokt Braxen ala Svea	12
Inkokt Braxen ala Ulla	13

Havande strömming

6 personer

Ingredienser:

20 Strömmingar
(Abba) anjovisfileer
Smör
Skorpmjöl

20 strömmingar rensas och sköljes, ryggbenet uttages. Anjovis-fileerna delas mitt itu på längden. En liten eldfast form smöras. En anjovisstrimla lägges in i varje strömming och fisken hoplägges så att den ser hel ut. Strömmingarna radas ner i formen tätt intill varandra med ryggarna uppåt. Strö över skorpmjöl, lägg på klickar av smör och slå över spadet ur anjovisburken. Grädda i medelvarm ugn, (250 - 200 °C), ca. ½ timme. Lådan skall bli vackert guldbrun.

Ätes varm med kokt potatis som förrätt. Smakar också ljuvligt gott som kall på knäckebröd (t.ex. Ruutu).

Gratäng på äpple och abborre

Ingredienser:

10	Benfria abborrfileer
	Skorpsmulor
1	Liten purjolök
3-4	Medelstora äpplen
2 dl	Riven ost
2 msk	Smör
2 dl	Grädde

Salt och svartpeppar

Smörj ugnsformen och låt ett par smörklickar ligga kvar på botten. Vänd abborrfileerna i skorpsmulorna och lägg dem i formen, varva med hackad purjolök. Salta och peppra. Riv 3-4 medelstora äpplen och strö över fisken. Blanda ost och grädde, salta väl. Grädda i 200 °C 20-30 min.

Abborrfileer i gräddig dillsås

4 personer

Ingredienser

600 g Abborrfileer
¾ dl Ströbröd
(¾ dl grovt rågmjöl)
Smör till stekning

Såsen

1 dl Finhackad dill
3 dl Vispgrädde
Salt och peppar
lite kinesisk soja

Krydda abborrfileerna och klappa in dem med en blandning av ströbröd och rågmjöl så att de blir jämnt och fint panerade. Stek fileerna gyllenfräsiga på medelvärme. Ta upp och håll dem varma medan såsen lagas. Lägg finhackad dill i pannan och håll på grädde, sam snabbt får puttra ihop. Avsmaka med soja salt och peppar och lägg på fisken. Det här enkla men jättegoda receptet passar också till annan fiskfile, t.ex. makrill.

Gösrullader i vitvin

4 portioner

Ingredienser

600 g	Gösfileer
2 tsk	Salt
1 msk	Citronsaft
100 g	Räkor
100 g	Färskost med räkor
1 dl	Färsk dill
1 dl	Purjolök i ringar
1 dl	Vitvin

Värm ugnen till 200 grader. Rada upp fileerna på arbetsbänken, krydda dem med salt och citronsaft. Tina räkorna, låt dem rinna av och hacka dem. Rör räkorna i färskosten och fördela på gösfileerna. Hacka dillen, skär purjolöken i ringar och fördela på fileerna. Rulla ihop fileerna; börja från stjärtsidan. Fäst rullarna med cocktailstickor. Rada gösrulladerna i formen och häll vinet över. Tillred rulladerna ca 30 minuter på mittfalsen. Servera med en fräsch sallad och paprikapotatis.

Paprikapotatis

4 portioner

Ingredienser

2	Lökar
3	Vitlösklyftor
9	Potatis
3 msk	Olivolja
1 msk	Paprikapulver
2 msk	Tomatpure
1 ½ dl	vatten
1 tsk	Salt
200 g	Lätt creme fraiche

Skala och hacka lökarna och vitlösklyftorna. Tvätta och skala potatisarna och skär dem i tärningar. Hetta upp oljan i en gryta. Fräs lökarna, vitlösklyftorna, paprikan och tomatpuren några minuter. Tillsätt potatistärningarna, rör om väl. Tillsätt vattnet och saltet i pannan. Småkoka i ca 20 minuter. Tillsätt creme fraich; koka ca 15 minuter utan lock, tills potatisen är färdig.

Svampgratinerad fisk

Ingredienser

600 g	Fiskfile (sik, gör eller gädda)
½ tsk	Salt
	Finhackad dill
½	Purjo
½ l	Färsk svampar (t.ex. kantareller)
2 msk	Smör
1,5 msk	Vetemjöl
2 dl	Grädde
	Salt, vitpeppar

Lägg fileerna i en smord ugnform och strö på salt och finhackad dill. Hacka de putsade svamparna fint. Hetta upp svampen först utan fett så att vätskan avdunstar. Lägg till smör och purjon skuren i ringar, fräs lätt. Strö i vetemjålet. Rör om några gånger så att mjölet blandas väl. Lägg till grädden under omrörning. Koka på mild värme några minuter. Krydda med salt och vitpeppar. Häll blandningen på fiskfileerna. Grädda i 200 grader ca 30 minuter. Servera med kokt potatis och fräsch sallad.

Gravad sik

Ingredienser

- 2 Sikfileer med skinn
- Grovt salt
- Socket
- Vitpeppar just malen
- Rosepeppar, hel
- dillskaft

Ansa fileerna. Torka av dem. Sätt dem på bakplåtspapper och utför gravningen. Låt stå i kylskåp 1 – 2 dagar, vänd på paketet några gånger.

Sutare i timjansås

4 portioner

Ingredienser

750 g Skinnfria sutarfileer
4-5 msk Vetemjöl
2 tsk Salt
3 msk Smör eller margarin
2 dl Grädde
Timjan (gärna färsk)

Blanda vetemjöl och salt och vänd fiskbitarna i blandningen. Stek fisken gyllenbrun på båda sidor. Späd med grädden och smaksätt med klippt färsk eller torkad timjan. Låt småkoka i ca 10 minuter. Känns såsen för tjock kan den spädas med litet mjölk.

Snabb fisksoppa ala Hencca

Ingredienser

Fiskbuljong på egen fiskrens
Potatis i kuber
Djupfrysta fiskkuber t.ex. Pirkka

Den frusna fiskbuljongen består av vatten, lök, morot, salt, vitpepparkorn, kryddpepparkorn och fiskrens av den fisk jag fått. Skala lämplig mängd potatis och tärna den. Tärna eventuellt även morot. Koka upp fiskspadet, sätt i potatisen och när den är nästan färdig slå i fiskkuberna. Avsmaka sälta och kryddor.

Inkokt Braxen ala Svea

Salta fisken. Koka den färdig i litet vatten med kryddpepparkorn, lagerblad och litet ättika (en hel kork) och skivad papparrot.

Sås: vispad grädde smaksatt med socker och ättika och riven papparrot.

Inkokt Braxen ala Ulla

4 portioner

Ingredienser

1	Braxen på 2 kilo
4 msk	Ättika
4 msk	Salt
1	Lagerblad
15	Vitpepparkorn
1 l	Vatten
	1 blad gelatin / dl fiskspad
	ett par äggvitor och äggskal

Braxen fjällas och rensas. Huvud utan gälar skall tas med. Dels anser många att det finast på braxen är tungan, dels innehåller huvudet mycket gelatinämne. Fisken skärs tvärs över i lämpliga bitar. Dessa gnids in med hälften av saltet, som får ligga någon timme. Om fisken kokas genast med allt saltet blir spadet för salt och lämpar sig inte då för gele utan måste spädas ut. Bitarna kokas sedan med kryddorna i vattnet. Koka långsamt upp och skumma. Sjud i ca 20 min. Ta upp bitarna och sila spadet. Uppvärms sedan med gelatin som först legat i några minuter i kallt vatten och eventuell äggskal och äggvita för att få gelatinet klarare. Silas sedan över fiskbitarna och får stelna. Rätten serveras sedan med pepparrotsgrädde eller gräddfil med pepparrot, smaksatt med litet vinättika och socker och grädde.