



Fisk

Lönkan, 15.5 2013

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Mousse på laxrom.....	3
Fiskfärs	4
Ångkokt laxfilérulle.....	6
Chevice	8
Olivolja posherad fisk.....	9

Mousse på laxrom

(8-10 pers. ca 2 timmar)

Ingredienser

1	st	kallrökt laxfilé
500	gr	laxrom
4	dl	crème fraiche
2,5	dl	fiskbuljong
4	dl	grädde
6	st	gelatinblad

Smörj en lämplig form (1,5 liter, paté eller kakform) med en aning olja. Kläd formen med plastfilm.

Skär den kallrökta laxen i tunna skivor lägg ett lager på plastfilmen i formen (det här blir ”kakans” yttersida).

Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten.

Vispa grädden så att den är fast men inte grymig.

Krama vattnet ur gelatinbladen och blanda dem med fiskbuljongen. Värm upp buljongen så att gelatinbladen löser upp sig, låt svalna till rumstemperatur.

Blanda crème fraichen med laxromen (rör om försiktigt så att inte romkornen går sönder). Blanda i buljongen och rör sedan försiktigt i vispgrädden.

Fyll formen med massan och vik laxskivorna och plastfilmen över. Täck ännu med ytterligare ett lager plastfilm och ställ i kylskåpet tills den skall serveras (min 2 timmar, max 3 dagar).

Ta formen ur kylskåpet och avlägsna det översta lagret med plast. Håll i plastfilen som håller moussen och lyfta försiktigt bort formen. Avlägsna plasten och servera.

Fiskfärs

(8-10 pers. ca 2 timmar)

Ingredienser

1	kg	fiskfilé
2	st	ägg
2	st	äggvita
5	dl	grädde
2,5	tsk	salt
1	tsk	vitpeppar
1	tsk	cayennepeppar
2-3	st	potatisar
3	st	purjon, stora och långa
2,5	dl	fiskfond
4	st	gelatinblad
200	gr	spenat

Obs!

Alla ingredienser måste vara iskalla under hela tillredningen.

Lägg gelatinbladen i kallt vatten.

Olja en lämplig form och klä med plastfolie, använd så mycket plast att den även täcker toppen på formen.

Skär purjon så att du avlägsnar bladen ett i gången. Koka snabbt upp purjoblanden och låt svalna. Klä färsformen med purjon så att vita delen täcker botten och ändorna är gröna. Purjon skall ha så mycket överhäng att de täcker toppen på formen när fyllningen är i.

Värm upp fiskfonden till ca 40 grader, krama vattnet ur gelatinbladen och smält upp dem i fonden, låt svalna.

Skär fisken i små kuber och kyl ned dem, tex i frysen. Mosa potatisen och blanda kryddorna i moset.

Lägg fiskbitarna tillsammans med äggen (inte vitan) och potatisen i en matberedare. Kör tills fisken är finfördelad. Häll sedan sakta den kalla grädden över medan maskinen går.

Lägg massan i kylen på en stund.

Vispa äggvitorna och rör dem sedan försiktigt ner i fisksmeten.

Blanda spenaten och fiskfonden till en smet i matberedaren och blanda smeten med hälften av fiskmassan.

Fyll formen först till hälften med den gröna massan, platta till massan med en spatel och fyll resten med den vita massan. Lägg purjoändorna över smeten och till sist plastfolien. Lägg ytterligare ett lager plastfolie över.

Grädda i vattenbad (häll kokande vatten på ugnsplåten) i 150 °C ugn tills smetens innertemperatur är 74 °C.

Låt svalna i rumstemperatur, lägg sedan en tyngd över formen och låt dra med tyngden på i kylskåp i ett dygn.

Ångkokt laxfilérulle

(10 pers. ca 1 timme)

Ingredienser

1	kg	ryggbit av laxfile
250	gr	kallrökt lax
1	knippe	gräslök
1	tsk	salt
½	tsk	vitpeppar
1	tsk	råsocker
4	dl	fiskfond
2	st	gelatinblad
1	dl	vittvin

Lägg gelatinbladen i blöt i kallt vatten.

Häll fiskfonden i en kastrull och koka tills ca hälften är kvar. Tillsätt vinet och koka tills hälften kvarstår. Låt svalna en aning.

Krama vattnet ur gelatinbladen och blanda med fiskfonden. Rör om tills gelatinet smultit. Låt svalna till rumstemperatur. Finfördela gräslöken och blanda i vätskan.

Använd en jämntjock bit av rygghälen. Plocka noggrant bort alla små ben utan att söndra köttet. Snitta upp fiskfilé-biten i längd riktningen till en dubbelt så stor platta. Gör ett "upp och ner vänt T-snitt" genom att skära halvvägs djupt i längdriktningen och sedan ut mot båda sidorna så att Du kan ända ut filen till en dubbelt så stor enhetlig skiva. Krydda med salt, peppar och socker.

Lägg fisken på en bit plastfolie (ca 2 ggr fiskens storlek). Bred fiskfonden över filén.

Rulla ihop fiskskivan till en tät rulle med fyllningen på insidan. Packa rullen in i tät plastfolie. Slut ändorna som en "smällkaramell". Packa rullen i aluminiumfolie till en tät rulle. Slut ändorna som en "smällkaramell". Ångkoka paketet på galler i kastrull tills innertemperaturen är 36°.

Låt kallna i paketet.

Skär i skivor (om man lämnar innersta lagret av plastfolie på så är det lättare att skära).

Lägg upp på fat för servering.

Chevice

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

1,5	kg	Fiskfiléer (sik, gös, aborre, mm)
1	kg	Lime
150	gr	Vitlök
20	gr	Ingefära
5	gr	Korianderblad
1	st	Röd paprika
2	st	Rödlökar
		Chili
		Salt och vitpeppar
		Socket

Filea fisken och skär i små kuber.

Tillsätt först salt enligt smak och sedan saften av limen, litet åt gången.

Tillsätt övriga kryddor, rödlök, paprikan skuren i små bitar och socker.

Låt dra i 8-10 minuter.

Servera.

Tips: Håll fisken i frysen ca 5 minuter innan tillredningen. Chevicen blir då saftigare.

Olivoljeposherad fisk

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

1,5	kg	Fiskfiléer (sik, gös, aborre, mm)
2	l	Olivolja
		Timjan, vitlök och persilja
		Salt och peppar

Det här receptet bör testas för att säkert fungera! Var noggrann med temperaturen på oljan, får inte vara för hög för då blir fisken stekt i stället för kokt. Lättast är det att laga fisken i ugn, men ugnstemperaturen måste anpassas så att oljan har rätt temperatur.

Filea fisken, ta bort benen och torka den med papper

Lägg fiskbitarna i en form på en bädd av citronskivor, strö en aning salt och peppar över dem, låt stå ca 15 min.

Häll upp olivolja i en kastrull och tillsätt önskad smaksättning (tex vitlök, timjan och persilja). Värm upp oljan till ca 70 °C och låt sedan svalna en aning.

Häll oljan över fisken och sätt fisken i ugn, ca 120 °C.

Pochera 15 – 30 minuter beroende på fiskens tjocklek (1-2,5 cm).

Ta fisken ur oljan och låt rinna av. Servera varm eller kall.

Fisken kan även lagas på spisen. Oljan skall hålla en temperatur mellan 50 och 60 °C så temperaturkontrollen är viktig.

Metoden kan användas för nästan vilken fisk som helst, tiden bör dock justeras enligt fisksort och fiskens tjocklek.