



Fisk

Lönkan, 6.5 2015

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Gubbröra.....	3
Havande strömming.....	4
Stekt strömming.....	5
Stekt Sik (eller gös/abborre)	6
Potatismos	7
Duchessepotatis med muskot.....	7

Gubbröra

Portioner: 10

Förberedelser: 30 min

Ingredienser

300 g	Sill	Finskuren
200 g	Rödlök	Finskuren
300 g	Ägg (ca 6 st)	Hårdkokta, grovt skurna
2 dl	Crème fraiche	
1 dl	Majonäs	
½ st	Citron	Saften
1 nypa	Svartpeppar	

Blanda alla ingredienser. Låt gärna stå och dra i kylskåp några timmar.

Servera på knäckebröd eller rostat rågbröd.

Havande strömming

10 personer

Ingredienser:

30 Strömmingar
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).

Stekt strömming

10 personer

Ingredienser:

- 2 kg Strömmingar, rensade med ben
- Mjöl, salt och peppar
- 4-6 st Äggulor
- Skorpsmulor
- Smör för stekning (kan blandas med lite olja)

Blanda mjöl, salt och peppar och vänd strömmingen i blandningen så att fisken är helt täckt med mjöl.

Vispa äggulorna i en rymlig skål och vänd fiskarna en och en i äggen. Panera därefter med skorpsmulorna och stek på medelhög värme tills fisken fått ordentligt med färg på båda sidorna. Akta att pannan inte är för het, paneringen brinner lätt och fisken blir bränd på ytan och rå inuti. Fisken kan bra stekas i omgångar och hållas varm i svag ugnsvärme.

Servera med potatismos, inlagda rödbetor och klappgurka

Variant

Marinera strömmingen i smaksat jogurt (tex vitlök) några timmar innan du steker den. Torka av det mesta av jogurten från fisken innan du panerar den som ovan (lite av jogurten skall vara kvar på fisken). Du kan även i denna variant lämna bort mjölet och äggen och panera direkt i skorpsmulor. Istället för skorpsmulor kan man även använd krossade cornflakes.

Stekt Sik (eller gös/abborre)

10 personer

Ingredienser:

2 kg Sikfiléer (½-1 sikfilé per man)
Skirat smör
Salt och vitpeppar

Skira smöret, dvs smält smöret, skala bort det vita skummet, håll det gula smörfettet i ett annat kärl utan att det vita på botten kommer med.

Hetta upp en rymlig stekpanna så att den är riktigt het, håll i av det skirade smöret och stek sikfilén med skinnsidan nedåt tills skinnet fått en aning färg, vänd filén och stek snabbt på köttssidan, vänd igen och fortsätt steka på en aning lägre värme tills skinnet fått ordentligt med färg. Smörj filéns skinnsida då och då med fett genom att hälla det över med en sked.

Sätt fiskfilén på ett fat och håll varmt till serveringen. Filén kan även få kallna en stund och sedan hettas upp snabbt i ugnen innan serveringen.

Observera att siken skall ha skinnet på, om du använder gös- eller abborrfiléer skall de vara utan skinn. Stektiden bör anpassas efter fiskfiléns tjocklek, abborrfilén kräver följaktligen betydligt kortare stektid.

Kom ihåg att ta bort ryggbenen innan fisken steks!

Potatismos

½ timme, ca 10 personer

Ingredienser

3 kg Potatis

250 gr Smör

Salt och vitpeppar

Koka potatisen tills den är mjuk helt igenom. Häll ut kokvattnet men spara en del av det. Låt potatisen ånga en stund. Blanda i smöret och mosa med en mosare. Späd med vatten om det behövs.

Tips!

Om du vill ha en riktigt mjuk mos så passera den genom en fin sil innan du serverar den.

Använd inte elvisp, moset blir då lätt klisteraktigt.

Moset kan tillredas på förhand och hållas varmt i ugn.

Duchessepotatis med muskot

1 timme, 10 personer

Ingredienser

1 kg Potatismos

6 st äggulor

1 tsk malen muskot

Blanda äggulorna och muskoten i potatismoset.

Forma moset på en välsmord form till ”runda toppar” (använd spritspåse om möjligt). Värm i ugn, ca 200 °C, tills moset fått en vacker brun färg (ca 15 minuter).

Klappgurka

10 personer

Ingredienser

2 st Gurkor
½ dl Ättika
½ dl Socker
½ dl Vatten
2 tsk Salt
1 knippe Dill, finskuren

Skär gurkorna i fina skivor, sätt i en burk och blanda i övriga ingredienser. Skaka burken tills sockret och saltet smulit. Låt vila i kylskåp någon timme innan serveringen. Låt gurkorna rinna av innan de serveras.