



# Fisk

Jukka Karhunen

Steinerskolan, 15.1.2020

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Italiensk fisksoppa med tomat och saffran	3
Basilikagös med citron, bacon och svamp	4
Torskrygg med brynt smör, chili, ingefära och vitlök	5
Torskrygg med jordärtskockspuré och svamp	6
Torsk i paket	7
Ugnsbakad torsk med färskoströra och couscous	8

## Italiensk fisksoppa med tomat och saffran

4 portioner

Tid: 40 minuter

300 g laxfilé  
300 g torskfilé eller gösfilé  
300 g räkor  
1 fänkål (liten)  
1 purjolök (liten)  
3 msk olivolja  
2 klyftor vitlök, skivade  
2 msk färsk timjan, hackad (eller 2 tsk torkad)  
1 krm cayennepeppar  
0,5 g saffran  
2 dl torrt vitt vin  
1 vatten  
2 - 3 fiskbuljongtärningar  
400 g körsbärstomater  
salt  
svartpeppar  
färsk bladpersilja, att strö över soppan, finhackad

### **Gör så här**

Dela fiskfiléerna i mindre bitar, ca 3 x 3 cm. Ansa fänkålen och skär bort stocken i mitten och skär resten i skivor. Ansa och strimla purjolöken

Hetta upp olivoljan i en rymlig kastrull eller gryta som rymmer hela rätten. Fräs vitlök och purjolök varsamt. Rör ner fänkål, timjan och cayennepeppar och fräs i ytterligare ett par minuter.

Tillsätt saffran, vin, tomater, vatten och buljongtärningarna. Låt soppan sjuda i 10 – 15 min. Smaka av med salt och peppar.

Lägg i fisken. Låt soppan sjuda i 3 – 4 min. Smaka av med salt och peppar. Ställ grytan åt sidan och blanda sedan i räkorna, de skall inte koka med.

**Till serveringen:** Strö den finhackade bladpersiljan över soppan.

## Basilikagös med citron, bacon och svamp

4 portioner

Tid: 30 min

800 g gösfilé, eller torsk, lax  
70 g bacon  
200 g kantareller eller annan svamp  
1 kruka basilika  
1 citron (finrivet skal)  
1 msk färskpressad citronsaft  
½ dl torrt vitt vin eller vatten  
smör  
salt  
nymalen vit- eller svartpeppar

### Gör så här

Skär bacon i strimlor. Stek det knaprigt i en stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper.

Ansa och fräs svampen i stekpannan tills all vätska kokat bort. Tillsätt smör och fräs ytterligare ca 2 min. Krydda med salt och peppar. Lägg på en tallrik och håll varm

Torka av gösfiléerna med lite hushållspapper. Krydda dem runt om med salt och peppar.

Stek filéerna gyllenbruna i smör i stekpannan, ca 3 min på vardera sidan. Tillsätt rivna basilikablad (spara några till garnering) på slutet. Strö över det rivna citronskalet och håll på citronsaft samt vin. Tillsätt smör. Låt allt bli varmt.

**Till serveringen:** Lägg upp fisken på varma tallrikar. Fördela steksky och resten av basilikabladen över portionerna. Strö på bacon och lägg svampen vid sidan om. Servera med kokt potatis.

## Torskrygg med brynt smör, chili, ingefära och vitlök

4 portioner

Tid: 30 minuter

800 g torskrygg (gärna med skinnet kvar)

125 g smör

1 msk ingefära, riven

2 klyftor vitlök, rivna

2 msk japansk soja

4 pak choi

3 msk ostronsås

2 limefrukter

3 msk sötmandel, rostad grovhackad

1 röd chilifrukt, finhackad

1 msk svarta sesamfrön

salt och svartpeppar

matolja för stekning

### **Gör så här:**

Strö salt runtom torsken och låt den dra en stund.

Torka av fisken med hushållspapper. Skär torsken i portionsbitar.

Bryn 100 g av smöret i en liten kastrull tills det doftar kola och är gyllene. Dra av från plattan och tillsätt ingefära, vitlök, rivet skal från en lime och soja. Rör om och låt stå.

Dela pak choi på längden. Stek pak choi på hög värme någon minut per sida. Häll på ostronsås och dra av från värmen.

Stek torsken i olja och resten av smöret med skinnsidan nedåt i ca 3 min, vänd och stek ytterligare ca 2 min. Pressa över limesaft.

Lägg upp torsken på tallrikar med pak choi. Skeda över det brynta smöret. Strö över mandel, finhackad chili och svarta sesamfrön.

**Till serveringen:** Serveras med potatis eller ris.

## Torskrygg med jordärtskockspuré och svamp

4 portioner

Tid: 30 min

700 - 800 g torskrygg

1 l kantareller eller annan svamp

1 gul lök

1 lagerblad

1 citron

5 dl vatten

1 dl tort vitt vin

salt och svartpeppar

vitpepparkorn

### **Jordärtskockspuré:**

3 potatisar (stora)

3 jordärtskockor (stora)

citronsaft, färskpressad

50 g smör

salt och vitpeppar

### **Gör så här:**

Strö lite salt på fisken och låt den stå och dra en stund.

Skala potatisen och jordärtskockorna och koka dem mjuka i lättsaltat vatten med några droppar citronsaft så att skockorna inte mörknar. Häll bort vattnet, blanda med stavmixer och rör ned smöret. Smaka av med salt och peppar.

Skala och skär löken i mindre bitar.

Koka en fond av löken, lagerbladet, vatten, vin, salt och peppar. Låt koka i 5 – 10 min.

Rensa och dela svampen och stek den i smör. Salta och peppra och ställ åt sidan.

Koka upp fonden, lägg ner fisken och stäng av värmen. Låt fisken ligga i fonden 5 – 10 min, eller tills den vitnat.

Ta upp fisken och den direkt med jordärtskockspuré, svamp, brynt smör och citrunklyftor

## Torsk i paket

4 portioner  
30 minuter

600 g torskfilé eller annan fisk  
12 potatisar kokta  
4 msk dill, hackad  
2 msk persilja, hackad  
2 tomater  
1 purjolök, skivad  
80 g smör  
1 citron  
salt och vitpeppar

### **Gör så här:**

Sätt ugnen på 175°C. Lägg ut ett ark av aluminiumfolie på en bakplåt eller i en form.

Skala och skiva den kokta potatisen och fördela på aluminiumfolien. Skiva tomaterna och citronerna och strimla purjolöken.

Lägg torskens på potatisen och tomatskivorna på torskens. Strö över purjolöken tillsammans med dillen och persilja.

Toppa med citronskivorna och smörklickar på torskens. Förslut fiskpaketet ordentligt. Stek i ugn i 20 min.

## Ugnsbakad torsk med färskoströra och couscous

4 portioner

Tid: 30 minuter

125 g torskrygg

200 g färskost

1 vitlök

5 saltorkade tomater i olja

1 kruka basilika

salt och peppar

### **Couscous:**

2 dl couscous

1 rödlök (liten)

1 msk tomatpurte

olivolja

### **Gör så här**

**Ugnsbakad torsk:** Sätt ugnen på 200°C.

Finhacka saltorkad tomat och basilika.

Blanda ihop med färskost och vitlök. Smaka av med salt och peppar.

Klappa fisken torr med papper. Salta och peppar. Lägg i en ugnssäker form.

Klicka färskosten över fisken. Baka mitt i ugnen i ca 18 – 20 min.

**Couscous:** Skala och finhacka löken och fräs den mjuk i olivolja. Tillsätt tomatpurén och låt fräsa med.

Häll i couscous och kokande vatten (uppskatta mängden vatten). Lägg på lock och låt stå ca 10 min.

Servera fisken med couscousen.