



Fiskfavoriter á la Hencca

Steinerskolan 13.10.2021

Innehållsförteckning

Chevice på vit fisk	3
Basilikagravad Abborre	4
Havande Strömming	5
Strömmingsrullader	6
Gäddpaté	7
Kokt gädda med äggsås/pepparrotssås	9
Kenneths kräftgädda	11
Gös med salvia, citron och bacon	12
Gös med pesto i vittvin och Gös med Cantadou ost och grädde	13
Äppeldesserter	14

Chevice på vit fisk

10 pers

Ingredienser:

1,0 kg Fiskfiléer, benfria
3 st. Lime
100 g Vitlök
15 g Ingefära
5 g Korianderblad
1 st. Röd paprika
1 st. Rödlökar
1 st. Chili, avlång
Salt och vitpeppar
Socker

Skär filéerna i mycket små tärningar.

Tillsätt först salt enligt egen smak och sedan saften av limen, litet i taget. Rör om försiktigt.

Tillsätt övriga ingredienser skurna i mycket små bitar och socker. Rör om försiktigt.

Låt dra en god stund innan serveringen, ca en timme.

Tips: Håll fisken i frysen ca 5 min innan tillredningen, Chevicen blir på detta sätt saftigare.

Basilikagravad Abborre

4 pers

Ingredienser:

400 g Abborrfiléer, benfria
4 st. Tomater, medelstora
1 kruk Basilika
2 msk Citronsaft
1 ask Färsk Spenat
1 knippe Dill ca 50 g
 Salt och vitpeppar

Basilikasås:

Resterande Basilika
2 dl olja
2 msk socker
1 msk Citronsaft
Tillred såsen i en mixer till en slät sås.

Skär abborrfiléerna i tunna skivor, salta och peppra.
Strö hackad basilika, ca halva kruk, och citronsaften
och låt detta stå i en timme.

Skala tomaterna och ta ut fröhusen. Strimla det fasta
köttet.

Skölj och riv spenaten samt basilikan och varva
massan och fisken samt fisken i en rund form och
pressa litet, så extra vätska kommer ut. Häll sedan
basilikasåsen på allt.

Havande Strömming

10 pers

Ingredienser:

30 st Strömmingsfiléer
1 burk Anjovisfiléer, Abba
 Smör
 Skorpmjöl

Rada filéerna med skinnsidan nedåt på skärbräde
Dela anjovisfiléerna på längden, om de är stora. Det
räcker med en strimla per filé. Smörj en liten eldfast
form. Vik ihop filén och rada dem tätt i formen, med
ryggen uppåt. Strö över skorpmjöl, klicka på smör och
slå på anjovisspadet. Grädda i ugn 200* C i ca en halv
timme. Ytan skall vara vackert brun. Avnjut varm eller
kall.

Strömmingsrullader

10 pers

Ingredienser:

600 g Strömmingsfiléer
1 st. Lök
Svartpepparkorn och kryddpepparkorn
1 dl Ättika
2 dl Vatten
4 msk Socker
Salt enligt smak

Salta och rulla filéerna, med skinnsidan inåt. Skär löken i tunna skivor. Sätt allt i en kastrull. Häll på lagen och låt småkoka på låg värme 20 – 30 minuter. Avnjuts varm eller kall.

Rigmor Ek

Gäddpaté

6 pers

Ingredienser:

500 g Gäddmassa
2 st. Ägg
1 tsk Salt
2 dl Vispgrädde
2 tsk Citronsajt (även det rivna skalet)
1 msk Fransk Senap
2 krm Vitpeppar
1 msk Potatismjöl
2 msk Hackad dill
2 msk Hackad gräslök
Plastfolie för formarna

Ärtpure:

200 gr Frusna ärter
1 dl Crème Fraiche
½ st. Citronsajt samt rivet citronskal
1 msk Pepparrotspasta
Salt och vitpeppar

Sätt ugnen på 175 grader.

Se till att fiskmassan, ägg och vispgrädde är kylskåpskalla. Sätt massan i matberedaren, tillsätt ägg och salt och mixa till en slät massa. Tillsätt sedan grädden, litet i taget, citron och senap under vispning. Tillsätt

potatismjöl, vitpeppar, dill och gräslök. Avsmaka med salt och peppar.

Bekläd formarna med plastfolie. Ställ formarna på plåten i vattenbad. Grädda i ugnen ca 45 min.

Ärtpuré:

Tina ärterna i kokande vatten i 2 min, häll ur vattnet och låt ärterna svalna litet. Fyll på med alla ingredienser och mixa till en slät pure. Avsmaka med salt och peppar och eventuellt mera pepparrot.

Kokt Gädda med äggsås/pepparrotssås

6 pers

Ingredienser:

Ca 3 kg Gädda
 2 msk Grovt salt
 1 st. Skivad gul lök
 1 st. Krossad vitlöksklyfta
 1 st. Skivad morot
 Några persiljekvistar
 12 st. Kryddpepparkorn
 1 st. Lagerblad

Äggsås:

4 st Hårdkokta ägg
 2 msk Smör
 3 msk Vetemjöl
 4 dl Kokspad
 1 dl Vispgrädde

Pepparrotssås:

200 g Smör
 20 cm Färsk pepparrot

Skölj ur gäddan. Koka upp ca 3 l vatten i en fiskkastrull. Lägg i alla ingredienserna. Lägg i gäddan och låt vattnet koka upp på nytt. Ta sedan bort kastrullen från plattan och låt fisken stå i det heta vattnet i 20 min under lock.

Skala och hacka äggen. Smält smöret med vetemjölet och vispa till en slät massa. Vispa i fiskspadet och grädden. Låt den sjuda tills den tjocknar. Blanda i de hackade äggen och eventuellt gräslök.

Pepparrotssås:

Koka gäddan som ovan. Smält smöret och ta bort den vita bottensatsen.

Servera gäddan med smöret och den rivan pepparrot i var sin skål.

Ett tips till:

Stek skinnfri gäddfilé och servera den med pepparrotssmör, som lagas av skirat smör och riven pepparrot

Kenneth Oker-Blom

Mammas kräftgädda

6 pers

Ingredienser:

1,2 kg Gäddfilé
2 dl Tomatketchup
1 st. Stort dillknippe, hackat
3 dl Vispgrädde
2 tsk Maldon flingsalt
1 tsk Grovt krossad svartpeppar
Smör till formen

Gör filéerna benfria. Placera gäddfiléerna bredvid varandra i en väl smord form. Salta och peppra. Blanda ketchupen och dillen och bred ut massan på filéerna. Häll på grädden. Ställ in formen i ugnen för ca 30 min, 180 grader. Dekorera med hackad dill före serveringen.

Kenneth Oker-Blom

Gös med salvia, citron och bacon

4 pers

Ingredienser:

800 g	Gösfilé med skinn
140 g	Bacon
	Smör
½-1 dl	Färska salviablاد
	Salt
	Nymald peppar
1 st.	Citron
½ dl	Torrt vitt vin

Strimla baconet och knaperstek. Låt rinna av på hushållspapper. Torka av gösfiléerna och stek dem gyllenbruna i smör med skinnsidan nedåt 2-3 min tillsammans med salviabladen. Håll filéerna nere med stekspaden, så att de inte böjer sig. Sänk värmen, salta och peppra. Riv över citronskal och pressa saft enligt egen smak. Slå på vinet och en extra klick smör. Låt litet av vinet koka bort. Se till att allt är varmt. Lägg upp fisken på varma tallrikar. Fördela sky och salviablاد över. Strö över bacon.

Gösrullad med pesto/ Cantadou och pepparrot

4 pers

Ingredienser:

800 g Gösfilé, skinnfri
2 dl Fiskbuljong
Pesto

2 dl Torrt vitt vin
Salt och vitpeppar

Cantadou ost:

800 g Gösfilé skinnfri
2 dl grädde
1 pkt Cantadou
pepparrotsost
Salt och vitpeppar

Salta och peppra filéerna, bred på peston enligt smak, ca 1 tsk per filé.

Rulla ihop filéerna och sätt dem i en smord form tätt med skarven nedåt. Häll på fiskbuljongen och vinet, brässera i 200 graders ugn i ca 20 min.

Cantadou:

Salta och peppra, bred på Cantadou ost. Gör som ovan. Häll på grädden och sätt i ugnen för ca 20 min.

Heijke Tallroth

Äppeldessert

Ingredienser:

Äppelklyftor, helst saftiga och skalade
5 dl Havregryn
1-1,5 dl Socker
250 g Smör

Smörj en rätt stor pajform. Bred ut ett tjockt lager av äppelklyftorna på hela botten. Strö över sockret. Blanda havregrynen i det smälta smöret. Bred ut blandningen på klyftorna.

Grädda i ugn ca 20 min i 200 grader eller tills klyftorna är mjuka och ytan vackert brun.

Äppelkaka á la Gittan

Ingredienser:

2 st. Ägg
150 g Smör
3 dl Vetemjöl
2 tsk Bakpulver
Äppelklyftor, skalade
Kanel och socker

Vispa ägg och socker. Tillsätt det heta smöret, mjölet och bakpulvret. Smörj en medelstor pajform. Häll ut smeten i formen. Rada ut äppelklyftorna i smeten, strö över kanel och socker. Grädda ca 20 min i 200 graders ugn, tills smeten inte mera är kladdig.