



Fisk

Harry Holmström

Norssen 13.11.2024



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Laxromsmousse	3
Vitlöksfrästa chiliräkor	4
Sutare i timjansås och potatismos	5
Gäddwallenbergare och potatis	6
Stekt abborre med gräddfil och potatis	7
Stekta äpplen med kanel och vaniljmascarpone	8

Laxromsmousse

Ingredienser för 4 personer

2 st	ägg
2 dl	smetana
200 gr	forellrom
2 st	schalottenlök
dill	
salt och vitpeppar	
Formbröd rostade	

Skär dill, och schalottenlök fint. Koka äggen (hårdkokta men med gulan ännu genomskinlig, 7-8 minuter), kyl dem och skala.

Mosa äggen och blanda med smetanan. Tillsätt dill, schalottenlök och rommen, rör om försiktigt så att romen inte mosas.

Smaksätt med salt och peppar (försiktigt med saltet, romen har redan salt i sig). Rör om och ställ i kylskåp till serveringen.



Vitlöksfrästa chiliräkor

Ingredienser för 4 personer

400 gr	stora skalade räkor
1 st	färsk röd chili
3 st	vitlösklyftor
2 tsk	riven färsk ingefära
1 tsk	malen spiskummin
smör	
3 msk	hackad färsk koriander
1/2 msk	pressad citron
2 krm	salt

Kärna ur chilin och skala vitlöken. Finhacka chili och vitlök och fräs tillsammans med ingefära och spiskummin i smör i en stekpanna ca 1 min.

Lägg i räkorna och stek runtom ca 2 min. Smaksätt med koriander, citronsaft och salt.

Servera på bröd.



Sutare i timjansås

Ingredienser för 4 personer

750 gr	skinnfria sutarefileer
4 - 5 msk	vetemjöl
2 tsk	salt
2 msk	smör
timjan	

Blanda vetemjöl och salt och vänd fiskbitarna i blandningen.
Stek fisken gyllenbrun på båda sidorna.

Späd med grädde och smaksätt med färsk timjan.
Låt småkoka ca 10 minuter.

Servera med potatismos.



Gäddwallenbergare

Ingredienser för 4 personer

500 gr	gäddfilé
2 dl	grädde
1 st	ägg
2–3 tsk	salt
vitpeppar	
smör till stekning	
surskorpor till panering	

Pepparrotssmetana

2 tsk	riven pepparrot
1 dl	smetana eller creme fraiche

Strö salt över de kalla gäddfiléerna. Hacka gäddan med kniv eller mixa med mixerstav.

Krydda med vitpeppar. Krossa surskorporerna i en matberedare eller en mortel.

Forma små bulliga biffar av smeten, vänd i surskorpspaneringen och stek i smör.

Vispa upp smetanan, rör ner pepparrotten, tillsätt en nypa salt.

Servera de färdiga biffarna med pepparrotssmetana och kokt potatis.



Stekt abborre med gräddfil och potatis

Ingredienser för 4 personer

500 gr abborrfiléer
salt och peppar
smör
grädde
citron
dill
gräddfil
kokta potatisar

Torka av filéerna med hushållspapper så de är någorlunda torra. Salta och peppra abborrfiléerna på båda sidorna.

Värm en stor stekpanna med smöret.
Stek filéer och låt dem bli bruna.

Häll i grädde och låt grädden koka ihop (ca 10 min).
Tillägg dill i grädden.

Servera med kokt färskpotatis, gräddfil, dill och citron.



Stekta äpplen med kanel och vaniljmascarpone

Ingredienser för 4 personer

2 st	röda äpplen
25 gr	smör
1,5 msk	råsocker
1 msk	kanel
250 gr	mascarpone
1 st	vaniljstång

Kärna ur äpplena och skär dem till cirka 1,5 centimeter tjocka skivor (ta mittenpartiet på äpplena för jämna bitar).

Hetta upp smör i en stekpanna och stek äppelskivorna tillsammans med kanel och råsocker i 5–8 minuter beroende på hur mjuka du vill ha dem. Vänd dem då och då så att de inte bränns vid.

Snitta en vaniljstång och skrapa ur fröna. Blanda med mascarpone.

