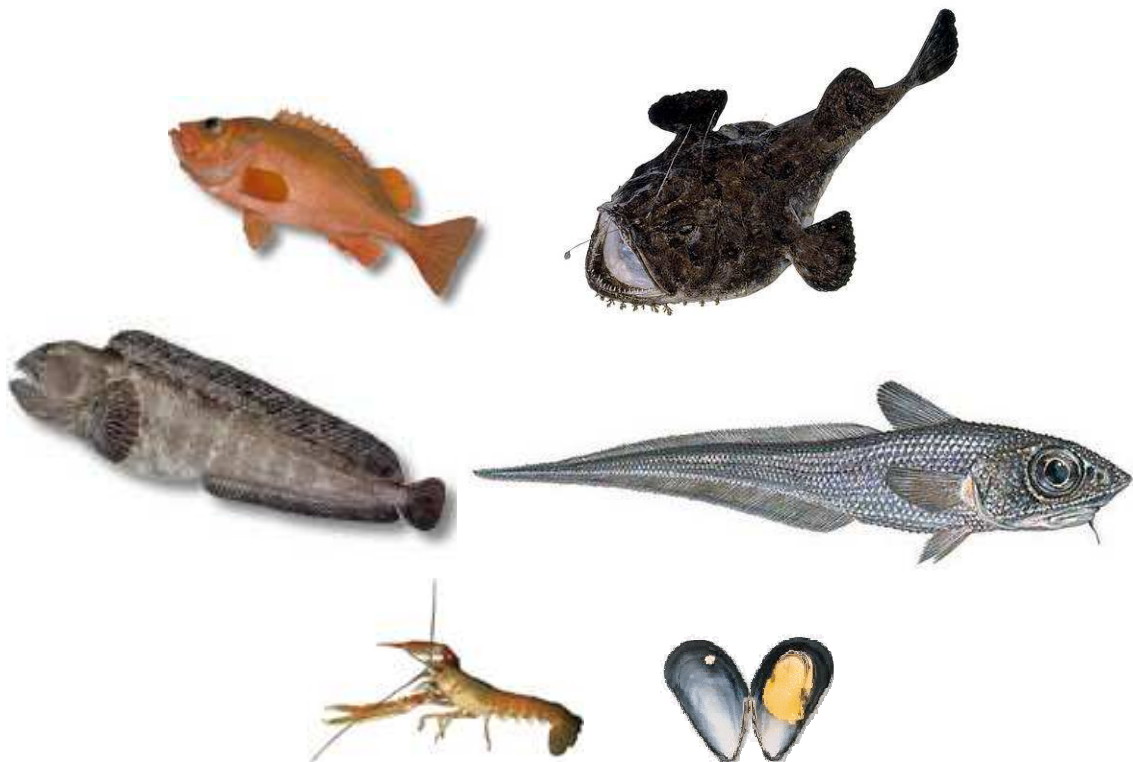


UFISK

temahefte

"Fra ufisk til delikatesse"

Uke 9 og 10



Historie

Ufisk er et uttrykk brukt om fiskeslag som ikke ble regnet som god matfisk, f. eks. breiflabb(marulk), steinbit, hai og andre. Uttrykket blir fortsatt brukt, men det er blitt mindre vanlig å høre det i dag.

Samfunnet endres, og det omfatter også våre matvaner. Fisk, skjell, skalldyr og annet som tidligere ble kastet på havet, er nå blant de best betalte råvarene.

Tidligere ble breiflabben (også kalt ulke) ansett som en ufisk, og det var irriterende å få den i garn. Den ble da kastet ut både av fritidsfiskere og yrkesfiskere. Hvor mange tonn som har gått til spille fra trål, line og garnfiske nytter det ikke å spekulere i, men det er snakk om svært mange millioner hvis vi bruker dagens kilopris. Matkultur fra andre land, lærte oss at breiflabben består av mer enn bare et stort pansret hode med skarpe tenner. I dag er halepartiet til breiflabben noe av det mest kostbare, og beste fiskeskjøtt du kan få tak i.

En annen art som er gått fra utkast til eksklusiv råvare, er sjøkrepsen. Da den tidligere ble tatt i rekestrål, ble den i beste fall gitt bort. Kundene skulle ha reker, og da måtte sjøkrepsen sorteres ut – og gjerne kastet dersom ingen ville ha den. Også sjøkrepsen har inntatt pristoppen på sjømat, selv om halvparten av vekten er skall og klør. Hva blir så det neste? Blåskjell, som tidligere ble betraktet som agn, ble raskt en eksportartikkel for konsum. Om noen år blir det kanskje både fiske og eksport av sjøpølse, strandsnegl og maneter? Det foregår allerede et fiske etter kongesnegle. Historien har lært oss at verden blir stadig mindre, og mange muligheter ligger langt utenfor vår tradisjonelle matkultur. I fremtiden vil impulser fra fjerne strøk danne grunnlag for stadig nye næringer og nye arbeidsplasser. At Norge også bli et mer flerkulturelt samfunn, vil skape markeder også innenfor landets grenser. Det som ble kastet ut i går, serveres på de fineste restaurantene i dag.

Heftet inneholder oppskrifter på:



Breiflabb

Breiflabben har et veldig stort hode med stor kjeft og masse tenner. Halen på fisken er det som brukes som mat. Fast og hvit i kjøttet er dette en av de virkelig store delikatessene fra havet. Sammenlignet med hummerhaler har den i England fått navnet fattigmannshummer. Prisene har gått opp så mye at man blir nok snart fattigmann hvis man vil spise breiflabbhaler.

Uer



Uer er en nydelig dypvannsfisk med en karakteristisk vakker rød farge. Derfor kalles den også for rødfisk. Fiskekjøttet derimot er hvitt, delikat og smakfullt.

Ueren er fast og delikat, en av våre fineste matfisker. Det er en fet fisk som holder seg lenge fersk. Den er også velsmakende skarpsaltet. Dette er en av de tradisjonelle måtene å anvende fisken på, og det blir alltid kamp om hodene blant de som skjønner seg på delikatessen. Filet av uer er velegnet til mange retter, de kan både kokes, stekes og brukes i gryter og ovnsretter. Uerfilét er også en delikatesse på



Steinbit

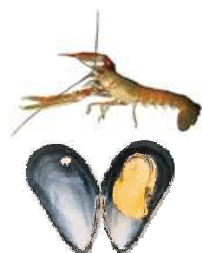
Ufortjent ufisk! Steinbit ble tidligere ikke spist i særlig grad, men nå regnes den som delikatesse. Steinbit er egentlig to slag; flekksteinbit og gråsteinbit. De er like gode. Steinbitens fettinnhold varierer, men den er rik på vitamin A, D og B12. Kan stekes, kokes, bakes, wokes m.m.

Isgalt



Dypvannsfisken isgalt er en hvit fisk i grenaderfamilien. Den kan bli opp til 110 cm lang, har store øyne, spiss snute og lang hale.

Føden består av reker og andre bunndyr. Det drives ikke kommersielt fiske etter isgalt, men den tas som bifangst ved fiske etter andre arter. Isgalt har fast fint kjøtt med en mild smak av skalldyr.



Sjøkreps og blåskjell

Blåskjell ble tidligere betraktet som agn, men er nå en stor konsum vare

Sjøkreps kalles ofte jomfruhummer, og er nært beslektet med hummer, men er mye mindre. Det meste av maten sitter i halepartiet. Den velsmakende krepsen minner litt om både reker og hummer på smak.

Breiflabb

Tandoorimarinert Breiflabb i nanbrød

800 g breiflabbfilet
30 g tandoori pasta
10 stk nanbrød
200 g ruccola
50 g rødløk i strimler
1 stk kinesisk hvitløk
200 g kesam
sitronsaft
Salt og pepper
Frisk koriander

Mariner breiflabben i tandooripastaen og bak den deretter i ovnen på 180 grader i ca.10-15 min. Varm nanbrød etter anvisning på pakken. Del nanbrød i to og garner med ruccola, rødløk og fisk på toppen. Press hvitløken i kesamen og smak til med salt, pepper sitronsaft og hakket koriander. Ha litt dressing på fisken ved servering.

Breiflabb i spekeskinke med grillede grønnsaker

1200 g renskåret ulkehaler
8 blader frisk basilikum
Extra virgin olivenolje
8-12 skiver spekeskinke
2 rød paprika
2 gul paprika
1 grønn squash
1 aubergine
2 rødløk i båter
8 fedd hvitløk
1,5 dl olivenolje
2-3 ss hvitvinseddik
Frisk timian
Frisk finhakket gressløk
Salt og pepper

Del fisken opp i fire like store stykker på langs. Legg ut en skive skinke på litt plastfolie, pensle med olivenolje og legg på et basilikumsblad. Legg på fisken så nytt basilikum, olje og skinke på toppen. Bruk plastfolien til å rulle fisken inn skinka. Lag de andre rullene og sett det i kjøleskapet en time. Kutt alle grønnsakene i store skiver, så lik størrelse som mulig. Squash og aubergine kuttet og saltes litt slik at de mister noe vann. Tørkes på papir. Stek så alle grønnsakene på ei panne eller ovnen til de er møre og har er lett gyllene. Bland olivenolje, frisk timian, gressløk, eddik, salt og pepper og hell over. La grønnsakene marineres i en times tid. Ta av plastfolien på fisken og legg den over på et steikebrett med bakepapir. Fest skinka med en tannpirker om nødvendig. Hell over litt mer olje og bak fisken i ovnen i 8-10 minutter på 200 °C. Server breiflabben med grønnsakene, godt brød og smør

Breiflabb med Satysaus og kokosmelk

750 g eggnudler
1 dl kokosmelk
5 dl salty peanut sauce
1 dl olivenolje
600 g ulke
350 g kinakål
200 g brokkoli
200 g gulrot
200 g purre
30 g sesamfrø

Legg eggnudlene i bløt 15 minutter i lunkent vann. La renne av. Fisken kuttes i biter Kan wokes på forhånd, eller stekes i ovn om det er store mengder som skal lages. Grønnsaker kuttes i strimler og kaldmikses med nudlene. Legges opp i Gastro-bakk og stekes i kombidamper, 160 grader i 6 minutter. Hell på Satysaus og Kokosnøttmelk, rør det hele godt sammen, og plasser det stekte fisken på toppen. Avslutt med ekstra saus etter smak

Stekt breiflabb servert med grønne linser

1200 g breiflabbfilet
salt
5 ss olje
pepper
300 g grønne linser
6 dl vann
2 stk sellerirot
2 stk gulrot
1 stk purre
5 ss smør
salt
pepper
hakkede urter

Soyasmør

2 dl usaltet smør, lett brunet
2 fedd hvitløk
2 stk sjalottløk
4 ts finhakket frisk ingefær
2 ss hakket bladpersille/kruspersille

Begynn med linsene.

Skyll linsene. Legg dem i en kasserolle med vann eller kraft. Kok opp og la småkoke i 30-40 min, til linsene er møre, uten at de moser seg. Gulrot, sellerirot, løk og purre i terninger får koke med de siste 8-10 min. Ikke rør for mye, da vil linsene raskt bli til mos.

Vend inn smør og hakkede urter. Smak til med salt og pepper.

Del fisken opp i porsjonsstykker og stek i olje ev tilsatt litt smør, 3-4 min på hver side. Dryss over salt og pepper. Fisken kan også bakes i stekeovn. Legg fisken på et stekebrett, hell over litt olje og dryss på litt flaksalt. Bak i varm stekeovn ved 200 °C i 10-15 min, avhengig av hvor tykke stykkene er. Fisken skal være gjennomstekt, uten å bli tørr.

Soyasmør:

Brun smøret til det blir nøttebrunt uten å bli brent. La finhakket hvitløk, sjalottløk, ingefær surre med på slutten uten å bli brent. Bland inn soyasaus, og urter. Varm opp, sausen må ikke koke.

Server breiflabben på en seng av linser og med soyasmøret rundt

Stekt breiflabb med soltørka tomater og blomkålkrem

1200 g breiflabbfilet uten skinn
4 ss olivenolje
500 g frisk spinat
4 ss smør

Tomatolje:

2 ss trøffelolje eller olivenolje
0,5 dl olje fra tomatene
5 ss finhakkede soltørkede tomater i olje
2 stk tomat uten skinn og kjerne, i terninger
salt
hvit pepper

Blomkålkrem:

1 stk blomkålhode
3 dl matfløte
1 ss smør
pepper
2 ss snøfrisk naturell

Ovnsbakte poteter:

800 g vaskede poteter med skall
olje
salt
pepper

Tomatolje:

Bland tomatene med oljen og smak til med salt og pepper.

Dryss salt og pepper over breiflabbkotelettene og stek dem i panne.
Kok opp vann med smør og salt og la spinatbladene få et raskt oppkok så de faller sammen.
La de renne av seg før de legges på varme tallerkener sammen med fisken.
Pynt med friske urter og drypp tomatoljen rundt.

Blomkålkrem:

Del blomkålen i buketter og ha dem i en kjele.
Hell over vann til det dekker.
Kok til bukkettene er møre.
Hell av kokevannet.
Varm opp fløten.
Mos blomkålen for hånd eller kjør den i foodprosessor med mesteparten av matfløten, smør og Snøfrisk.
Tilsett mer matfløte til konsistensen blir passe.
Smak til med salt og pepper.

Ovnsbakte poteter:

Sett stekeovnen på 175 grader.
Skrubb potetene godt, del dem i båter og vend dem i olje.
Dryss salt og pepper over.
Stek dem i stekeovn ved ca. 20 - 25 minutter.

Uer

Pannestekt Uer på urtebrød

8 pors

4 uerfileter

Salt

3 tørkede urtekvaster (f.eks. koriander, fennikel og anis)

4 stk urtestykke

Frisk salat (f.eks. rucicola eller frise´, bland også gjerne inn noen basilikumblader)

Litt olivenolje, salt og pepper

1-2 ss nyrevet parmesanost

1-2 ss panneristede pinjekjerner (kan sløyfes)

4 ss aioli

Enkel Aioli:

1 dl majones

1/2 dl rømme

1 fedd hvitløk

1 ts dijone sennep

Salt og pepper

Knus hvitløk i majonesen, rør i rømme og sennep, smak til med krydderet.

Krydre uerfiletene med litt salt og miks av tørkede urter (knus kvastene i morter og sil dem til fint pulver).

Stek filetene på middels varme med skinnsiden ned til fisken nesten er gjennomtrukket.

Stek urtestykket etter anvisning på pakken, del urtestykket i to

Legg på friske salatblader, hell over noen dråper god olivenolje og strø på litt salt, nykvernet pepper og revet parmesan.

Legg de ferdigstekte fiskestykkene på toppen. Dryss over pinjekjerner. Legg en spiseskje aioli ved siden av hver porsjon.

Gravet uer

Uerfilét graves på samme måte som laks, men kan også graves med andre krydder og smakstilsetninger med godt resultat.

1,2 kg uerfilét med skinn

110 g salt

110 g sukker

1 ts hvit pepper

1 ts karve

2 ss akevitt

Fjern alle ben fra fiskefiléene, la skinnet være på, skrap bort alle skjellene, vask og tørk filetene godt. Bland salt, sukker, karve og pepper. Strø litt krydderblanding i bunnen av en form eller et fat. Legg halvparten av fiskefiléene med skinnsiden ned. Strø salt/krydderblanding over filetene og drypp akevitt over. Legg neste filet over med kjøttssiden ned og strø over resten av salt/krydderblanding og akevitten. La fisken stå kaldt i 1 døgn, snu den et par ganger. Legg gjerne et press på ca 1 kg over filetene. Skjær fisken i tynne skiver og server den med stuede grønnsaker og ristet loff. Akevitt kan sløyfes uten at resultatet blir noe dårligere.

Sitronmarinert uer

800 g uerfilet uten skinn og bein

Marinade:

3 dl kaldpresset olivenolje
4 dl finhakket basilikum
1 dl sitronsaft
salt
pepper

Dressing:

2 dl crème fraîche
160 g lodderogn eller lakserogn
2 stk rødløk, finhakket
sort pepper
salatblad
frisk basilikum

Rør olivenolje og basilikum til en jevn saus. Smak til med salt og pepper. Tilsett sitronsaft. Skjær uerfileten i tynne skiver og fordel marinade på begge sider. Pisk crème fraîche og vend inn rogn av laks eller lodde sammen med løken. Legg salatblader på fat og anrett fisken og dressing. Pynt med rogn og frisk basilikum og litt nykværnet pepper.

Uer-ceviche med avokado og koriandersalsa

450 g uerfilet uten skinn og bein

Marinade:

4 stk lime, saft og skall
0,5 stk finhakket grønn frisk chili
0,5 stk finhakket løk
2 stk tomat i små terninger, uten skinn og kjerner
2 ts hakket frisk oregano
3 ss kaldpresset olivenolje
salt
grovkværnet pepper

Salsa:

1 stk moden avokado i skiver
2 ss frisk koriander
1 stk lime, saft og skall
salt
kajennepepper

Skjær uerfileten i terninger på 0,5 - 1 cm og legg dem i en bolle. Bland sammen ingrediensene til marinaden og hell den over fisken. Bland godt og sett den i kjøleskap i ca 1 time, kortere tid ved mindre biter. Bland ingrediensene til salsaen forsiktig sammen og tilsett ss av marinaden. Anrett biter av uer på tallerkener sammen med avokadosalsaen. Pynt med frisk koriander.

Stekt uer servert med eplebacon og ingefær- og soyasmør

1200 g uerfilet
salt
pepper
litt olje
2 ss smør

Eplebacon:

8 skiver bacon
2 stk løk
4 stk fast, ikke for søt eple

Ingefær og soyasmør:

3 dl usaltet smør, lett brunet
1 dl soyasaus
2 ss finhakket frisk soya
2 fedd hvitløk
2 ss hakket bladpersille/kruspersille

Begynn med å lage ingefær og soyasmør: Brun smøret til det blir nøttebrunt uten å bli brent. Tilsett finhakket ingefær og hvitløk og bland inn soyasaus. Varm opp, sausen må ikke koke. Finhakket persille tilsettes rett før servering.

Fortsett med eplebacon. Skjær bacon i små treninger og stek i en panne. Er baconet magert ha litt smør i pannen. Tilsett finhakket løk og la surre til løken er myk. Epleterninger tilsettes helt mot slutten.

Skrap skinnsiden på uerfiletene med en skarp kniv, for å få bort alle skjellene. Lag små snitt i skinnsiden på fisken. Stek med skinnsiden ned i en middelsvarm stekepanne med olje (nøytral) til skinnet blir sprøtt. Dryss over salt og pepper. Rett for servering tilsett smør i pannen og stek fisken raskt med den skinnfrie siden ned i pannen.

Server med ovnsstekte poteter eller potetmos.

Stekt Uer med potetmos og tomat- chilisaus

1200 g uerfileter
6 ss søt soyasaus
3 løk
6 hvitløkfedder
1 bunt stangselleri
1 gulrot
1/2 - 1 kg tomater eller 800 g hermetisk hakket tomat
frisk chili
havsalt
olivenolje
500 g poteter
75 g smør
4-5 ss melk

Skjær filetene opp i porsjonsstykker. Stek eller grill fisken og server fisken på en potetmos omgitt av god og varm tomat- og chilibasert saus.

Sausen lager du ved å hakke grønnsakene og surre dem i olivenolje til løken er gyllen. Ha i hvitløk og deretter tomat, som du helst bør flå og rense. Chili etter smak. Kok inn sausen til den er rimelig tyktflytende og intens. Korrigjer gjerne smak med litt sukker og syre med litt balsamico. Skjære potetene i store biter, kok dem møre uten salt, hell av vannet, mos dem, ha i smør og melken. Tilsett salt etter smak. Dryss litt basilikum eller gressløk over retten.

Steinbit

Olivenbakt steinbit sandwich

1200 g steinbit
Tappenade
5 stk plommetomater
300 g hjertesalat
3 stk rødløk
40 stk sorte oliven
basilikum
10 stk focaccia
10 ss aioli

Tapenade:

200 g sorte oliven uten sten
½ glass kapers uten lake
8 stk ansjosfileter
2 båt hvitløk
1 dl extra virgin olivenolje
½ ts nykvernet pepper

Bland alle ingrediensene til tapenaden til en jevn røre i en hurtigmixer.

Pensle steinbiten med oliventapenade og bak i ovnen ved 160 grader.

Anrett focacciaen med aioli, hjertesalat, skivede tomater, skivet rødløk, steinbit, basilikum og sorte oliven

Steinbitsalat med ruccola, cherrytomater, eple, remulade og kapers

350 g steinbitkaker i terninger
100 g ruccola
300 g hjertesalat ev. issalat
300 g aspargesbønner
4 stk epler i terninger
10 ss remulade
1 stk agurk i terninger

Vend eple og agurk i remuladen.

Anrett på salaten med aspargesbønner, steinbitkaker i terninger, cherrytomater delt i to og strø over kapers på toppen.

Pastasalat med pestobakt Steinbit

800 g Steinbit
Pesto
100 g ruccola
15 skiver Chorizo
20 stk Cherry tomater delt i 2
½ bunt bladpersille hakket
25 stk oliven
300 g hjertesalat ev. issalat strimlet
200 g aspargesbønner, blansjert

Pensle fisken med pesto og bak i ovnen ved 160 grader. Kutt i terninger.
Sprøstek chorizo i olje, sil av og bruk oljen til vinagrette.
Bland de øvrige ingrediensene, vend inn chorizooljen og fordel fisketerningene og den stekte chorizoen over.

Hvit fiskesuppe

800 g steinbit
1 l fiskekraft
600 g potet
6 stk gulrot
2 stk sellerirot
1 stk vårløk
3 dl fløte eller seterrømme
2 stk eggeplomme
salt
pepper
0,5 ss eddik eller sitronsaft
ev. reker og blåskjell
gressløk

Skjær halve av fisken i mindre biter. Del poteter i terninger.
Kok opp kraften og legg i fisk og poteter og la småkoke til potetene er møre. Mos fisk og poteter med en stavmikser til en glatt suppe. Kok opp og tilsett gulrot og sellerirot i terninger og kok til grønnsakene er knapt møre. Rør eggeplomme ut i fløte eller rømme og tilsett i suppen under omrøring. Suppen må ikke koke. Ha i finsnittet purre og resten av fisken i terninger. Varm opp uten at suppen koker. Smak til med salt, pepper, sitronsaft eller eddik. Dryss over finhakket gressløk. Dampede blåskjell og reker kan tilsettes rett før servering. Server med brød og ost eller kryddersmør.

Tips: Damping av skjell. Finhakk sjalottløk og surr i litt olje. Tilsett skjell, legg på lokk og la dampe i 3-4 min til de har åpnet seg. Kast skjell som ikke åpner seg.

Mild paprika- fiskesuppe

600 g rød paprika i strimler
500 g løk i strimler
2 ss paprikapulver
4 ss hvetemel
1 l fiskekraft
2 dl fløte
Smør
600 g steinbitfilet

Fres halvparten av løken og paprikaen i smør, dryss over melet. Tilsett fiskekraften og kok i ca 30 min. Kjør alt med en stavmixer. Tilsett fløten og smak til med salt og pepper. Ha steinbit i terninger og la dette trekke i ca. 10 min. Fres resten av løken og paprikaen og tilsett suppen før servering.

Neptunburger

1 kg steinbitkaker med hvitløk
10 stk focaccia
100 g ruccola
100 g red ruhbarb
150 g agurk
500 g plommetomater
10 ss aioli
150 g rødløk
Gressløk
Bladpersille
100 g sprøstekt chorizo

Stek chorizo i tynne skiver sprø i en nøytral olje. Anrett foccacia med aioli, salat, skivetløk, høvlet agurk, skivet plommetomater og varme fiskekaker og topp med sprøstekt chorizo og friske urter

Steinbit med yoghurt og tandoorikrydder

1200 g steinbitfilet
3 dl yoghurt naturell
2 ss Tandoori paste
2 ss kaldt vann

Agurksalat med Yoghurt og mynte

1 stk slangeagurk
2 ss frisk mynte
1,5 dl yoghurt

Del fisken i serveringsstykker. Bland sammen yoghurt, tandooripulver og vann og fordel over fiskestykkene. La stå og trekke smak i ca 1 time. Sil yoghurten til agurksalaten gjennom et kaffefilter (for at den skal få en fyldigere konsistens). Skrell agurk, del den på langs, ta ut kjernene og del den i biter. Bland agurk med yoghurt og finhakk mynte. Sett i kjøleskapet. Tørk marinaden av fisken og stek den i panne med litt smør, 4-5 min på hver side, til den er gjennomstekt.

Isgalt

”Cæsarsalat” med Isgalt

2 stk romanosalat ,vasket og tørket
100 g parmesan
1 båt hvitløk
5 stk brød skiver i terninger
4 ss margarin til steking av krutongene
600 g Isgalt

Dressing:

5 stk eggeplomme
2 ts dijonsennep
5 g finhakket hvitløk
3 stk finhakket ansjosfileter
2 dl solsikkeolje
1 dl olivenolje
Saften av ½ stk sitron
60 g parmesan
¼ ts salt
¼ ts kajennepepper

Visp sammen eggeplommer, sennep, ansjos, sitronsaft og hvitløk i en bolle. Visp oljen inn i en tynn stråle. Dressingen skal bli tykk som en majones. Bland inn en håndfull revet parmesan og smak til med salt og kajennepepper.

Skjær brød i terninger. Stek dem gyldne og sprø i litt smør. Tilsett presset hvitløk. Snitt salaten, men la noen blader være hele.

Bland salat, dressing, krutonger og tynne skiver parmesanost. Avslutt med litt kvernet sort pepper.

Legg stekt isgaltfilet i biter på toppen.

Isgalt med Tikka Masalasaus

1 kg tikka masalasaus
2 dl Tandoori paste
0,5 dl limejuice eller sitronsaft
500 gr Basmati ris
1200 g Isgaltfilet

Basmatiris tilberedes etter anvisning på forpakningen, Rør sammen tandoori paste og limesaft. Fisken kuttes store strimler og marineres i 1-2 timer, eller mer. Beregn nok marinade til at alt dekkes til. Fisken skal vendes i marinaden. Fisken stekes deretter lett i panne eller på stekebrett. Tikka Masalasausen kokes opp. Den oppvarmede sausen helles over den ferdig stekte Fisken like før servering. Etter ønske kan friske grønnsaker (for eksempel friske tomater og løk) fresas i panne og tilsettes i Tikka Masalasausen før den helles over fisken.

Serveres sammen med Basmatiris, raita, mango chutney og nanbrød!

Grillet isgalt med potetmos og balsamicosaus

1200 g isgalt
salt
pepper

Potetmos:

1 kg mandelpoteter/nypoteter
2 fedd hvitløk
vann til koking
2 dl varm melk
2 ss smør eller olje
salt
pepper
50 g soltørkede tomater

Balsamicosaus:

0,75 dl balsamicoeddik
0,75 dl hvitvin
175 g usaltet smør
salt
pepper

frisk estragon

Begynn med potetmosen.

Rens og del poteter og hvitløk i biter og kok i usaltet vann til potetene er gjennomkokte. Hell av vannet. Mos/knus potetene med en «potetstapper» og spe med varm melk. Smak til med salt, pepper, smør/olivenolje og hakkede soltørkede tomater.

Kok inn balsamicoeddik og vin til det gjenstår 2-3 spiseskjeer, pass på så det ikke brenner seg. Pisk inn mykt smør i terninger, litt av gangen. Sausen må ikke koke, da vil den sprekke. Del isgalten i porsjonsbiter. Pensle med olje og dryss over salt og pepper og grill i 3-4 min på hver side.

Isgalten kan også legges på et bakepapirkledt stekebrett og stekes i stekeovn ved 200 °C i 10-12 min.

Server breiflabben på en seng av potetmos, og med litt av balsamicoeddiken rundt.

Isgalt i wok

0,5dl solsikkeolje
600g strimlet isgaltfilet
2 ss finstrimlet ingefær
700 g kokte nudler
400 g brokkoli i små buketter
2 rød løk i tynne båter
100 g aspargesbønner
2 dl sweet & sour saus

Kok nudlene etter anvisning på pakken.

Varm opp oljen og stek løken, tilsett brokkoli og deretter aspargesbønner.

Tilsett isgalten og stek videre til den får farge.

Tilsett så sausen og nudlene. Bland forsiktig og la alt bli godt gjennomvarmt.

Server straks.

Lettstekt lsgalt servert med eple- og sellerikompott

1200 g isgalt ev. seifilet

5 ss hvetemel

salt

pepper

smør til steking

Eple og sellerikompott:

5 stk eple

8 stk selleristilk

4 stk løk eller 6x så mange småløk

4 ss tomatpuré

2 dl eplemost eller eplecider

0,75 ts timian

salt

pepper

Begynn med eple- og sellerikompott.

Del epler i båter, stilkselleri i biter og rens småløken eller del løk i båter. Surr løken blank i litt smør i stekepannen. Tilsett epler og stilkselleri. Ha i tomatpuré, eplecider og timian og la grønnsakene trekke i 5-6 min. Smak til med salt og pepper.

Vend fiskefiletene i hvetemel tilsatt salt og pepper. Stek i smør i middels varm panne i 4-5 min på hver side (steketiden er avhengig av tykkelsen på fiskefiletene).

Server med kokte poteter.

Sjøkreps og Blåskjell

Lun salat med sjøkreps og kinakål surret med chili, ingefær og hvitløk

1200 g sjøkreps
1,5 stk kinakål
1 stk chili
1 stk kinesisk hvitløk
2 ss ingefær
400 g kokt ris

Rens og kryddre sjøkrepsene med salt og pepper, hell over litt olje og bak i ovnen i ca-10 min. Kinakålen kuttes i tynne strimler og stekes lett med hakket chili, ingefær, hakket basilikum og hvitløk.

Hell i kokt ris i kinakålen og fres i et par minutter til. Smak til med salt og pepper.

Salat med stangselleri, sitrusfrukter, vanilje og sjøkreps

Vaniljeolje:

1 stk vaniljestang
4 ss nøytral olje (solsikke-, soya-, eller mild olivenolje)
2 ss revet sitronskall
2 ss finhakket gressløk

Salat med stangselleri:

1 bunt stangselleri
3 stk blodappelsin
3 stk grapefrukt
2 stk lime
400 g revet salat

8 stk fersk rå sjøkreps, så store som mulig ,olje til steking

Vaniljeoljen: Del vaniljestangen i to på langs. Varm vanilje og olje i en liten kjele til det dufter godt av vanilje. Avkjøl oljen og tilsett sitronskall og gressløk.

Sellerisalat: Kutt av topp og bunn på selleristilkene. Fjern noen av de seige trådene. Kutt sellerien i strimler, så tynne som du klarer. Hvis du har tid, kan du legge strimlene 5-6 minutter i kaldt vann, da vil de bli enda litt mer sprø.

Skjær vekk skallet på sitrusfruktene med en kniv, slik at alt det hvite, bitre skallet er borte. Bruk en liten kniv til å skjære ut helt skinnfrie sitrusfileter.

Bland selleri, sitrusfrukt og salat i en bolle. Drypp over litt vaniljeolje og smak til med litt salt.

Sjøkrepsen: Vri av hodet på krepsen. Det er bare halen som brukes, men ta for all del vare på hode og klør til å koke kraft og suppe på! Rens halen, dette gjøres best ved å knekke litt i skallet før halen skrelles. Skjær et snitt på oversiden av den skrelte halen og ta ut tarmen. Sett krepsen kaldt hvis den ikke skal brukes umiddelbart.

Stek sjøkrepsen i 15-20 sekunder med snittsiden ned i en varm panne med olje. Ta krepsen ut av panna og pensle den med vaniljeolje. Strø over litt salt. Del krepsen i biter og anrett krepsen på salaten, og hell over vaniljeolje til slutt.

Ovnsbakt sjøkreps

1 kg sjøkreps

Marinade:

2 ss majones

2 ts sennep

0,5 ts salt

2 fedd presset hvitløk

1 dl soyaolje

1 dl tørr hvitvin

1 krm timian

6 stk hvitt pepperkorn, malt

2 ss frisk dill

hjertesalat

rucola

radicchio rosso

Del krepsen på langs og ta ut magesekk og tarm. Knekk klørne og legg krepsen i en langpanne. Bland sammen ingrediensene til marinaden og kjør den jevn i en foodprosessor. Fordel marinaden over krepsen og la den marinere i kjøleskap minst 1 time. Grilles i ovn ved 250 grader i ca 10 minutter. Server med toast og blandet salat.

Kremet blåskjell med safran

1 kg blåskjell

0,5 stk stangselleri

0,5 stk liten løk

0,25 stk purre

1 ss olivenolje eller smør

1 dl tørr hvitvin (kan sløyfes)

Saus:

kraften fra blåskjellene

1 g safran/gurkemeie

3 dl kremfløte

Finhakk stangselleri, løk og purre og ha i en kjele med smør eller olivenolje og hvitvin. Varm opp (sterk varme), tilsett vaskede og kontrollerte blåskjell, legg på lokk og la koke i 6-8 min til skjellene har åpnet seg. Rist på kjelen en gang i mellom.

Kast de skjellene som ikke har åpnet seg.

Saus:

Sil kraften av blåskjellene.

Kok opp kraften, tilsett safran og kremfløte. La trekke mens blåskjellene plukkes ut av skjellene, legg i dype tallerkener. Smak til kremsausen med salt og pepper og hell over skjellene. Server med brød.

Pasta med blåskjell

2 kg blåskjell ferske ev, frosne muslinger
2 stk sjalottløk
2 stk grønn chili
2 stk biffomat
6 ss olivenolje
salt
pepper
800 g tagliatelle

Skrubb blåskjellene og kontroller at alle er tett lukket. Kast åpne skjell. Damp skjellene i tørr kjele under lokk til de åpner seg, ca. 5 minutter. Rist på kokekaret av og til så skjellene blir jevnt dampet. Rens skjellmaten ut av skallene.

Finhakk sjalottløken. Splitt opp chilipeperen og skrap ut frø og skillevegger. Finhakk fruktkjøttet. Flå tomatene, skrap ut frøene og skjær fruktkjøttet i små terninger. Fres løk, chilipepper og tomat i olje i 3-4 minutter, bland inn blåskjellene og smak til med salt og pepper.

Kok pastaen etter anvisningen på pakken, sil kokevannet fra og server den med blåskjellene. Server eventuelt friskrevet parmesan og brød til.

Gratinerte blåskjell

2 kg blåskjell
1 fedd hvitløk
1 stk sjalottløk
2 ss hakket persille
1 knivsodd pepper
200 g smør

Skrubb blåskjellene og kontroller at de er tett lukket eller lukker seg når man slår på dem. Damp blåskjellene i tørt kokekar med tett lokk på sterk varme til de åpner seg, ca. 5 minutter. Rist på kokekaret av og til så skjellene blir jevnt dampet.

Rens skjellmaten ut av skallene og legg den tilbake i det dype skallet. Sett skallene på en seng av grovt salt i et ildfast fat.

Finhakk hvitløk og sjalottløk og rør det sammen med persille, pepper og smør. Fordel smøret på skjellene og gratiner dem midt i ovnen i ovn ved 225° i ca. 8 minutter til de er boblende varme. Server dem umiddelbart med brød til.

Raske blåskjell

6 stk sjalottløk
3 stk fennikel
3 stk hvitløkfedd
3 dl vann
3 dl fløte
3 ss hvitvinseddik, eller estragoneddik
1200 g blåskjell
olivenolje til steking

Hakk sjalottløk og fennikel. Stek det gyllen i olje, ca 5 minutter. Hakk hvitløken og stek i ett minutt og ha i vann, fløte, eddik og blåskjell. Legg på lokk og kok opp. Når blåskjellene er åpne er de ferdige. Server med brød.

Blåskjellsuppe med kokosmelk, ingefær og koriander

2 kg blåskjell
1 stk stangselleri
1 stk liten løk
0,5 stk purre
2 ss olivenolje eller smør
2 del tørr hvitvin (kan sløyfes)
fløte
4 ss finhakket ingefær
4 dl kokosmelk
salt
pepper
frisk koriander

Finhakk stangselleri, løk og purre og ha i en kjele med smør eller olivenolje og hvitvin. Varm opp (sterk varme), tilsett vaskede og kontrollerte blåskjell, legg på lokk og la koke i 6-8 min til skjellene har åpnet seg. Rist på kjelen en gang i mellom.

Kast de skjellene som ikke har åpnet seg.

Sil kokekraften av skjellene. Bland kokekraften med fløte og finhakket ingefær. Kok opp og la trekke uten lokk i 4-5 min. Tilsett kokosmelk og varm opp. Smak til med salt og pepper. Legg over rikelig med frisk koriander ved servering.

Blåskjell med asiatisk smak

2 kg blåskjell
2 cm frisk rød chili
50 g frisk ingefær
3 cm sitrongress
2 finhakkede sjalottløk
2 dl kokosmelk
1,5 dl fløte
1 lime
2 finhakkede hvitløkbåter
1 ss smør
15 stilker frisk koriander

Surr finhakket hvitløk, chili, ingefær og sjalottløk i smør i en kjele.

Ha i blåskjellene og hell over kokosmelken og fløten.

Kok dette i to minutter eller til skjellene åpner seg. Ta skjellene ut med en hullsleiv og ha dem over i skålen.

Kok ned kraften til den tykner noe. Har du en stavmikser kan du mikse kraften litt luftig.

Hell den varme kraften over skjellene-