

Från chanslös till makalös på

# FISK

[Nr 1. var dags fisk]

## Medelhavsomelett

4 portioner

600 g laxfilé i tärningar  
10 cocktailtomater, hela eller i halvor  
oliver efter tycke och smak  
1 squash i tärningar  
1 burk kronärtskockshjärtan  
1 rödlök, skuren i grövre bitar  
1 tsk torkad rosmarin eller 1 kvist  
färsk  
200 g getost kantskuren och i  
mindre bitar  
2 msk olivolja  
salt och peppar

Skär rödlök och kronärtskockshjärtan i bitar, lägg detta och övriga ingredienser i en bunke. Salta och peppra. Blanda väl. Häll över blandningen i en smord ugnssäker form.

### Omelettsmet:

8 ägg, 1 dl mjölk, salt och peppar  
Vispa ägg och mjölk till en omelettsmet, salta och peppra. Häll omelettsmeten över fisken, getosten och grönsakerna. Sätt in i ugn 200° i ca 20 minuter eller tills omeletten har stelnat. Servera med gott bröd och sallad.

Recepten i samarbete med Ingemar Lyxell  
Tidigare delägare av stjärnkrogeren 28+ i Göteborg.  
www.lyxells.se

Foto: Agneta Thorsén, layout: Karin Fagerstål, tryck: Palmeblads Tryckeri, 2008

## Apelsinbakad långafilé med currymos

4 portioner

600 g långafilé eller annan fiskfilé  
1 apelsin, tvättad  
1 dl olivolja  
salt och peppar  
800 g skalad potatis av mjölig sort  
50 g babybladspenat  
1 dl solrosfrön  
1 dl pumpafrön  
2 dl varm mjölk  
1 dl olivolja  
1-2 msk curry  
salt och peppar

Lägg fiskbitarna i en ugnssäker form. Tvätta apelsinen noga och riv apelsinskalet på den fina sidan av rivjärnet, blanda skalet med olivoljan och pensla blandningen på fisken, salta och peppra. Pressa apelsinen och häll saften i formen. Tillaga i ugn, 175° i ca 10 minuter eller till innetemperaturen är 50-52° (använd gärna digital termometer). Ta vara på skyn från fisken som sås.

Skala och koka potatisen. Blanda curry och olivolja och gör ett potatismos med mjölk och curryolja smaksatt med salt och peppar. Blanda i övriga ingredienser.



Svensk Fisk, Fiskhamnen, 414 58 Göteborg www.svenskfisk.se



Europeiska fiskerifonden

## Variera din fisk!

Det är inte alltid man har tillgång till den fisk en annan! Håll dig gärna till fiskkött med liknande karaktär. Fryst fisk skall vara tinnad vid tillagning.

### VITT FISKKÖTT



KOLJA: magert, vitt kött, lätt skaldjurssmak.



SEJ: magert, fast kött, något grå i färgen.



TORSK: magert, vitt kött



HOKI: importerat fryst. Magert, vitt kött. Välj gärna MSC-certifierad.



LÅNKA: magert, vitt, lite grovare kött.



LAKE: magert, vitt, fast kött. Insjöfisk.



GÖS: mager-halv fet, vitt, fast kött. Insjöfisk.



LAXFISKAR



RÖDING: en mindre laxfisk med rosa/rött, fett kött.



LAX: rosa, fett fiskkött.



REGBÅGE: en mindre laxfisk. Rosa, fett fiskkött.

## Chili con kolja

4 portioner

- 600 g koljafilé eller annan fiskfilé
- 1 burk (el. tetra) färdig bönmix eller
- 2 - 3 olika färdiga sorters bönor
- 1 burk krossade tomater
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1-2 msk chilipulver eller efter behag

Blanda allt utom fisken i en kast-rull och låt det koka i 5 minuter så att smakerna "gifter sig". Smaka av och tillsätt mer chili om det behövs. Skär fisken i tärningar och låt den koka med ytterligare i ca 3 minuter. (Eller koka fisken separat.)  
Servera med ris och grekisk yoghurt.



Använd digital termometer!

Utmärkt till hel fisk eller gjocka filéer. Sätt i spetsen i mitten av fiskköttet. Fisken är färdig runt 52°

## Fiskfylld röd paprika med gryn- och fetastsallad

4 portioner

- 4 röda paprikor
  - 600 g fiskfilé
  - 50 g bladpersilja
  - 1 dl olivolja
  - citronpeppar
  - salt (vitlök, citron)
- Vinägrett**  
2 msk rödvins- eller vitvinsvinäger  
1 msk vatten  
1/2 dl god olivolja  
salt och peppar (senap, citron)

### Grynsallad

- 5 grynmix alt. bulgur, couscous eller pasta.
- 150 g fetastost
- 16 cocktailtomater
- 1/2 gurka
- 1/2 rödlök
- 1/2 ask solrosroddar

Blanda vinägretten, smaksätt med t ex örter, senap eller citron.

Koka grynen enligt anvisningarna på paketet.

Skär alla grönsaker i mindre bitar och blanda allt med de färdigkokta grynen och fetastosten. Slå över vinägretten och blanda igen. Servera med paprikafisken.

Skär bort undersidan på paprikan (där skaffet sitter) och tag ur fröna. Skär fiskfiléerna i mindre bitar, lägg över i en bunke, tillsätt olivoljan, salta och peppra, rör om. (Tips! Krydda gärna dessutom fisken med 1 pressad vitlök och saften av 1/2 pressad citron.) Fyll paprikan med fisk och varva med hel bladspenat. Ställ den sedan upp i en ugnssäker form. Tillaga i ugn på 225° i ca 20 minuter, eller till fisken är 52° i mitten. Vid servering: dela paprikan (se bild) tag gärna det goda spadet som runnit ur paprikan och använd som en sky.