



## Sejburgare på grill 4 portioner

500 g sejfilé, eller 250 g sejfilé och 250 g laxfilé  
1 ägg  
1 msk ströbröd  
2-4 msk barbequesås  
1 schalottenlök  
2 msk crème fraiche  
1 tsk salt  
1 tsk vitpeppar

**Tillbehör:**  
hamburgerbröd  
färskgurka  
grönsallad  
1 rödlök  
tomater

Ta bort eventuella ben och skär fisken i mindre bitar. Kör alla ingredienser i en matberedare till en färs. Forma fyra burgare och lägg på grillen, ca 4 minuter på varje sida beroende på tjocklek. (Har du problem med att burgarna fastnar på gallret - lägg dem på aluminiumfolie.)  
Servera med hamburgerbröd, färskgurka, sallad, rödlök, tomter m.m.



## Grillade råa havskräftor 4 portioner

20 råa havskräftor  
1 morot  
1 solovitiök eller  
2 vitlöksklyftor  
100 g rotselleri  
1 fänkålsstånd  
2 schalottenlökar  
olivolja

Bryt av huvudet från kräftkroppen. Drag sedan av klorna från huvudet. Hacka alla grönsaker fint. Stek kräft huvud och grönsaker i lite olivolja tillsammans med tomatpuré tills det får färg. Häll över allt i en kastrull och tillsätt vatten så det täcker. Koka tills hälften av vätskan återstår och sila av allt i en ny kastrull. Koka återigen på svag värme tills hälften återstår och låt det svalna. Smaka av med citronjuice. Lägg i persiljan och använd kräftfonden som en dipsås. Grilla kräftklorna och stjärtarna med skalet på i ca 3 minuter på varje sida. Servera med ett gott bröd och en fräsch sallad.

1 msk tomatpuré  
1 färsk chili  
(tag bort fröna om ni inte vill ha för stark sås)  
eller 2 tsk torkad chili  
½ citron

2 dl hackad bladpersilja  
**Tillbehör:** bröd,  
mixed sallad

Fler middagstips?

[www.svenskfisk.se](http://www.svenskfisk.se)



Europeiska fiskerifonden



## Havskatt- och halloumispett

4 portioner

Lägg spetten i blöt om det är träspett (för att de inte skall ta eld vid grillning). Skär fisk och ost i ungefär lika bitar, 2x2 cm. Skala lökarna och skär båda i fyra delar. Gör en marinad av olja, pressad vitlök, citronskal och citronjuice, hackad timjan, salt och peppar. Lägg i fisken och osten i marinaden i ett par timmar. Varva sedan fisk, ost, lök och tomat på spetten. Lägg spetten på grillen, ca 4 minuter på varje sida. Servera med en melonsallad med pumpafrön och sweet chilisås.

400 g havskatt eller annan fisk med fast kött som lubb, marulk eller lake	2 st rödlökar	2 dl olivolja	<b>Tillbehör:</b>
200 g halloumiost	2 klyftor vitlök	salt och peppar	melon
12 små cocktailtomater	1 citron	grillspett	pumpafrön
	2 msk färsk timjan		sweet chilisås

## Lök på laxen

4 portioner

1 hel laxsida eller en bit, med skinn  
1 purjolök  
2 rödlökar  
2 fänkålsstånd  
1 solovitlök eller vitlöksklyftor  
2 citroner  
1 dl hackad dill  
1 dl hackad persilja  
1 dl rapsolja  
färsipotatis

### Pepparrotskräm:

2 dl gräddfil  
1 msk riven pepparrot  
6 tunt skivade eller hackade rädisor  
salt och peppar

Strimla purjolök, lök och fänkål. Blanda allt med rivet skal från citronerna samt örter och rapsolja. Salta och peppra laxen och bred över grönsaksmixen. Lägg laxen på grillen, gärna på aluminiumfolie. Låt grilla under lock i ca 20 minuter. Servera direkt från gallret tillsammans med färsipotatis och pepparrotskräm.



## Röd fisk i folie

4 portioner

600 g filé av torsk, sej, kolja eller annan vit fisk  
2-3 färska rödbetor  
8 msk smör  
1 citron  
4 msk honung  
salt och peppar  
aluminiumfolie  
potatis  
ca 125 g getost  
bladspenat

Skala och räviv rödbetorna grovt. Bred ut fyra dubbla aluminiumfolieark och placera en portionsbit havskatt i mitten på varje ark, salta och peppra. Klicka på 2 matskedar smör samt 1 msk honung i varje paket. Fördela de rivna rödbetorna i fiskpaketet och pressa över citronjuice. Vik ihop till ett paket och grilla i ca 15-20 minuter. Servera med nykokt potatis i bitar blandat med getost och bladspenat.



REGNBÅGE: en mindre laxfisk. Rosa, fett fiskkött.



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



LAX: rosa, fett fiskkött.



LAX: rosa, fett fiskkött.

Använd färsk eller fryst fisk. Titta fisken innan tillagning.

KOLJA: magert, vitt kött, lätt skaldjurssmak.  
SEJ: magert, fast kött, något grå i färgen.  
TORSK: magert, vitt kött.

LAKE: magert, vitt, fast kött. Injöfisk.

LAKE: magert, vitt, fast kött. Injöfisk.

