

– Nr 15. –

Grilla

FISK



Tips!
Grilla i grillkorg så fastnar inte fisken. Passar utmärkt även till grönsaker.

Tomat- och sojamarinerad sejfilé 4 portioner

600 g sejfilé

Marinad:

2 vitlöksklyftor

1 chili

1 apelsin

1 dl japansk soja

1 msk tomatpuré

2 msk matolja

Limesås:

2 1/2 dl matlag-

ningsyoghurt

1 lime, pressad

Tillbehör:

morötter

broccoli

sockerböner

kokt ris

Pressa vitlöken. Kärna ur chilin och hacka fint. Riv skalet på apelsinen och pressa ut saften. Blanda med övriga ingredienser till marinaden. Lägg ner fisken och marinera i minst 2 timmar. Låt fisken rinna av och grilla i grillkorg på indirekt värme (för över kolet till ena sidan och grilla över den ”tomma” delen) i ca 10 minuter.

Pensla morötter, broccoli och sockerböner, eller andra grönsaker du tycker om, med lite olja och grilla tillsammans med fisken. Servera med ris och en kall lime- och yoghurtsås.



SVENSK
FISK

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



EUROPEISKA UNIONEN
Europas fiskeriförbund
en utövning på hållbart fiskeri

Fler recept?

www.svenskfisk.se

Basilika- och jordgubbsfylld gös 4 portioner

2 gösfiléer med skinn (eller makrill)

2 dl jordgubbar

1 kruka basilika

salt och peppar

bindgarn

2 röda paprikor

1 knippe salladslök

balsamicosirap

potatis

Hacka jordgubbarna grovt och blanda med basilika. Lägg filéerna med skinnsidan nedåt på en skärbräda, krydda med salt och peppar. Täck en filé med jordgubbsröran, lägg den andra filén ovanpå. Bind ihop med bindgarn som på bilden. Grilla. Använd gärna digital termometer, fisken är klar vid en innetemperatur på 52°.

Paprika och salladslök är gott att grilla till. Tänk på att salladslöken blir klar på någon minut. Ringla balsamico-sirap över fisken när den är klar och servera med nykokt potatis.



Hasselbackslax 4 portioner

Laxfilé med skinn ca 600 g (gärna mittbiten)
80 g smör
1 vitlöksklyfta, pressad
1 citron, rivet skal, samt saften
2 msk persilja, hackad
salt och peppar
ströbröd
sparris
färsipotatis

Kall sås:
2 1/2 dl turkisk yoghurt
färsk dragon, hackad
citronsaft

Blanda smör med pressad vitlök, rivet citronskal (spara saften till den kalla såsen) och hackad persilja. Krydda laxen med salt och peppar. Skär snitt i laxköttet med ½-1 cm mellanrum. Tryck i vitlöksmör i snitten och strö över ett lager ströbröd, lägg över i grillkorg. Grilla på indirekt värme (för över kolet till ena sidan och grilla över den "tomma" delen) under lock i 10-15 minuter. Använd gärna digital termometer. Laxen är klar då innetemperaturen är 52°.

Grilla gärna sparrisen tillsammans med fisken. Servera med kokt färsipotatis och kall yoghurtssås.



Vitlöksgrillad strömmingsfilé 4 portioner

4-5 strömmingar per person
potatis
1 ask cocktailtomater

Pumpafropesto:
1 kruka basilika
1 vitlöksklyfta, pressad
1 tsk pressad citron
1 dl pumpafrön
1 dl parmesanost, färskrivet
salt och peppar

Marinad:
1 citron
1 dl olivolja
2 vitlöksklyftor
salt och peppar

Mixa alla ingredienser förutom parmesanen som vänds i sist. Smaka av med salt och peppar.

Klipp bort ryggen på strömmingarna. Riv skalet på citronen och pressa ut saften, blanda med olivolja och pressade vitlök. Tillsätt 2 tsk salt och 1 tsk vitpeppar. Lägg strömmingarna i marinaden och låt ligga i minst en timma. Ta upp fisken och låt rinna av, men torka inte av. Lägg fisken i grillkorg och grilla på indirekt värme (för över kolet till ena sidan och grilla över den "tomma" delen) under lock i ca 8-10 min. Fisken kan gärna få en lite sotig yta. Servera med nykokt potatis blandad med pumpafropesto samt tomat sallad.