

TILLAGNING AV FISK OCH SKALDJUR

Fisk och skaldjur har **kort** tillagningstid.

Vi pratar minuter för filéer och mindre skaldjur. För att lyckas är det därför helt avgörande att fisken hanteras varsamt och under uppsikt i stekpannan, i ugnen eller i grytan. Resultatet blir annars en torr och tråkig fisk.

För att veta om fisken är klar är en **digital termometer det bästa redskapet**. En sådan som de flesta förknippar med julskinka och stekar. I professionella ugnar ingår för det mesta en termometer.



För hemmakocken går det utmärkt att köpa en digital termometer för dryga hundralappen. **Tips!** För att vara säker på att termometern visar rätt temperatur; sätt termometern i en kastrull med vatten och koka upp. Om termometern visar 100°C vid kokning stämmer den. Visar den däremot några grader för mycket eller för lite skall man komma ihåg att dra ifrån eller lägga till motsvarande vid tillagning.

Användning av digital termometer:

Stick in termometern till mitten av det tjockast stället på fisken eller filén och sätt timern på önskad kärntemperatur. Termometern piper vid uppnådd temperatur och resultatet blir perfekt.

Obs! Önskar du en kärntemperatur på 50°C kan du avsluta tillagningen vid t ex 47°C eftersom temperaturen fortsätter att stiga några grader efter det att fisken tagits från plattan eller ur ugnen. Ju högre tillagningstemperatur desto mer stiger temperaturen efter avslutad tillagning.

Har man inte tillgång till termometer kan man **testa fiskköttet med en gaffel**, för att se om fisken är klar. Går gaffeln lätt

igenom fiskköttet är fisken färdig. Är det motstånd i fiskköttet är den inte klar. På hel fisk, prova med gaffel utmed ryggbenet.

Nackdelen med detta sätt är att det är svårt att kontrollera i rätt stund. Väntar man några minuter för mycket hinner fisken bli överkokt.

Ett tredje sätt att kontrollera att fisken är klar är att se på fiskköttets färg/utseende. Är köttet vitt och ogenomskinligt är fisken klar. Laxköttet skall vara blekrosa och ogenomskinligt.

Vid vilken temperatur är fisken klar?

Det är fiskens kärn-(mitt)temperatur man mäter för att veta om den är klar. Olika fiskar har olika optimal temperatur. Det som styr kärntemperaturen är dels fiskköttets karaktär och struktur, dels tillagningstemperaturen (se nedan).

Snabb eller långsam tillagning:

Fiskens tillagningsresultat beror dels på den yttre tillagningstemperaturen, dels på vilken kärntemperatur du önskar att fisken skall ha.

Långsam tillagning, t ex 100-125°C i **ugn** gör att fisken får en mer skonsam tillagning vilket ger ett jämnare och saftigare resultat. Ytterkanterna och kärnan får nästan samma konsistens. När man avbryter tillagningen fortsätter inte kärntemperaturen att stiga mer än ett par grader.

Tillagning vid extremt låg temperatur t ex 50-52°C i **ugn**, dvs ugnstemperaturen är samma som den önskade kärntemperaturen på den färdiga fisken. Vid så här långsam tillagning ändrar sig inte fiskköttets utseende mycket. Den färdiga fisken kan alltså se, mer eller mindre, rå ut.

Snabb tillagning, t ex 175-225°C i **ugn** ger ett ojämnare resultat där ytterkanterna blir snabbare klara än kärnan. Passar bäst vid överbakning av fisk eller då man önskar en fastare yta. Vid hög tillagningstemperatur fortsätter värmen att krypa in i fiskköttet efter det att fisken tagits ut ur ugnen eller tagits från plattan.

Vill du nå en kärntemperatur på t ex 50°C behöver du därför avbryta tillagningen tidigare.

Obs! Räkna med att effekten på en professionell(storköks-)ugn är högre än en traditionell konsumentugn.

Snabbfakta:

Fisk har kort tillagningstid.

En överkokt fisk går inte att rädda.

För bästa resultat vid tillagning av fisk - använd en digital termometer!

Kärntemperatur för olika fiskarter, filé:
(Lägg till ca 4°C för hel fisk)

Vitfiskar t ex torsk, kolja, sej: ca 52°C
Hälleflundra: 48-50°C
Plattfisk: 50-52°C
Marulk: 47-58°C
Havskatt: ca 52°C
Hajfiskar: ca 52°C
Lax: ca 48°C
Ål: ca 70°C
Tonfisk: 31°C (bör alltid ha en rå kärna)

Generellt förordas en skonsam tillagning på låg temperatur.
Feta fiskar kan i vissa fall behöva en tunn stekyta som håller ihop fisken. Då kan man först steka i panna för att sedan laga färdigt i ugn, eller tillaga på högre värme i ugn.

För varmhållning av mat bör kärntemperaturen hålla 60°C.
För uppvärmning av färdiglagad mat rekommenderas enligt Livsmedelsverket en kärntemperatur på 72°C.

TILLAGNINGSSÄTT

Hela fiskfiléer tunnas av mot stjärtpartiet. För ett jämnare tillagningsresultat, vik in stjärten så att filén blir mer jämntjock.

KOKA FISK

Fisk skall **aldrig koka**. Bara sjuda. Med det menas att tillagningstemperaturen skall ligga strax under kokpunkten. Kokar fisken blir den hård och torr. Sjud i lättsaltat vatten som påminner om västerhavet i sälta (ca 1 1/2 matsked per liter vatten). Vattnet skall precis täcka fisken.

Man kan också smaksätta vattnet genom att bl a tillsätta vitpepparkorn och lagerblad.

Tillagningstid, sjuda fisk, hel, rund.

Tjocklek fisk: 3 cm = ca 3-5 minuter.
Lägg till 5 minuter per centimeter tjockare fisk. Alternativt, använd digital termometer för önskad kärntemperatur.

Pochera fisk: Pochera är ett annat ord för att sjuda.

Att pochera står oftast för tillagning av fisk i vätska i väl smorda kärl med låga kanter, t ex en traktörpanna eller ugnsfast form. Pochering kan alltså ske på spisen eller i ugnen. Vätskan, som består av vatten och vin eller buljong eller en kom-

ination, skall täcka fisken till hälften. Kärlet täcks med lock, aluminiumfolie eller liknande. **Fisken sjuder sakta och tas upp vid önskad kärntemperatur** och hålls varm. Spadet silas och bereds till en sås.

Avsvalnande vatten: Koka upp vatten i en gryta. Tillsätt salt och eventuellt lök och andra kryddor. Ta av kastrullen från plattan. Lägg i fisken och lägg på locket. Det bör vara gott om vatten i förhållande till fiskens volym för att värmen i vattnet skall räcka till för att tillaga fisken.
Ca 3 liter vatten till 500 g fisk. Lägg till ca 1 liter vatten till varje 250 g extra fisk.
Tillagningstid i avsvalnande vatten: (hel fisk)

Plattfisk, tjocklek 3 cm = ca 10 minuter.
Annan fisk, tjocklek 4 cm = ca 17 minuter. Lägg till ca 10 minuter per centimeter tjockare fisk. Alternativt, använd digital termometer för önskad kärntemperatur.

Inkokt fisk

Inkokt fisk innebär att man sjuder fisken och sedan låter den kallna i sitt spad. Fisken serveras kall. Det är främst de feta fiskarna som passar till inkokning.

Proportionerna för spadet kan vara:

1 liter vatten, 1 msk salt, 1 lagerblad, 4-5 vitpepparkorn, 3-4 kryddpepparkorn, 1/2-1 skivad gul lök, 1 msk ättiksprit eller 2-3 msk vinäger.

(Använd inte ättika om du skall koka in lax. Den rosa färgen bleknar.)

Koktider (tiderna är anpassade till att fisken skall svalna i spadet)

Ål i bitar: ca 4 cm tjocka = ca 15 minuter

Fisk i bitar: ca 4 cm tjocka = 5-7 minuter

Hel fisk: ca 4 cm = 7-10 minuter

Hel fisk, lax i bit: ca 5-6 cm tjock = 15-20 minuter.

KOKA SKALDJUR se sidan 16.

STEKA FISK

Fisk steks med matfett i stekpanna (eller i ugn). Fiskråvaran skall vara torr och stekpannan riktigt varm. Sänk värmen när råvaran läggs i pannan så att ytan på fisken får en vacker, gyllenbrun färg.

Matfetter: Man kan steka i margarin, smör eller olja eller en blandning av smör och olja, t ex rapsolja.

Tips! Börja med att värma upp ett par matskedar olja i stekpanna, tillsätt därefter smör. På detta vis förhindrar man att smöret bränns vid.

En blandning av smör och olja ger ett

mer värmetåligt stekfett.

Överkurs: Smör direkt från kylan innehåller 20 % vatten, salter, sockerämnen m m som kan ge svarta prickar i stekpannan och på råvaran. Om man istället smälter smöret och tar bort det översta skiktet (skirat smör) så har merparten av dessa ämnen försvunnit.

Tillagningstid, steka fisk:

Fiskfilé ca 2-3 minuter per sida, tills de är gyllenbruna.

Hel plattfisk: ca 4-5 minuter per sida.

Rund fisk, t ex makrill: ca 5-7 minuter per sida.

Steka färdigt i ugn: Tjocka filéer kan först stekas i panna för att få färg och sedan stekas färdigt i ugn. Sätt in de stekta **filéerna** på ett ugnssäkert fat i **150-175°C i ett par minuter**, eller tills önskad kärntemperatur erhålles. Även **hel fisk** kan stekas färdigt i ugn. Sätt in den stekta fisken på ett ugnssäkert fat på **ca 150°C i ca 10 minuter** eller tills önskad kärntemperatur erhålles.

Enkelpanerad fisk: För att få en fin, gyllenbrun stekyta kan man panera fisken innan stekning. Enklast panerar man den genom att vända filén i vetemjöl eller ströbröd, eller i en blandning av de båda, innan stekning.

Dubbelpanerad fisk: Vänd fiskfilén i vetemjöl, därefter i uppvispat ägg och sist i ströbröd.

Man kan också panera i grovt mjöl, hackade nötter, sesamfrön, mixade råa rotfrukter, hackade färska örter, ägg blandat med riven ost, pancu (japanskt ströbröd), örter m m.

Halstrad fisk: Stek fisken hastigt i het stekpanna med lite eller inget matfett, eller grilla fisk i dubbelhalster (fisken kläms ihop av två gallerhalvor med handtag) över öppen grill. Feta fiskar passar bäst att halstra.

TILLAGA I UGN

Ugnskoka fisk i långpanna: (200°C).

Tillaga fisk i ugn med vätska. Formen där fisken ligger i täcks med folie eller lock. Motsvarar att sjuda fisken i kastrull på spisen. Koka upp ca 1 liter vatten och tillsätt buljongtärning eller annan smaksättare. Håll buljongen i långpannan eller formen så att det täcker botten med 1-2 cm. Fisken kan fyllas med kryddor och örter. Långpannan täcks med folie.

Tillagningstid: Använd digital termometer för önskad kärntemperatur.

Ugnskoka i folie

Hel fisk eller filé. Gör ett paket med fisk, örter och goda tillbehör som exempelvis olika grönsaker. Alla goda smaker stannar kvar i paketet.

Tillagningstid, hel fisk i folie: (200°C).

Tjocklek fisk: 3 cm = ca 25-30 minuter. Lägg till 5 minuter per centimeter tjockare fisk.

Tillagningstid, fiskfilé i folie: (200°C).

Tjocklek fisk: 3 cm = ca 10-15 minuter.

Tillaga hel fisk i ugn, låg temperatur:

Tillaga i torr värme på låg temperatur (100°C). Det vill säga, utan vätska men med matfett.

Tillagningstid: ca 1 timme per kilo fisk i nedre delen av ugnen, eller till önskad kärntemperatur.

Ugnsteka: Steka i ugn på hög värme (200-225°C). Ett rationellt sätt att steka på om man har stora volymer som skall vara klara samtidigt. Fungerar bäst i hög värme i storköksugnar där fukten dras ut så att klimatet i ugnen blir torrt och hett. Det kan vara svårt att få en fin stekyta i konsumentugn.

Steka hel fisk i ugn:

Torskfiskar och mindre laxfiskar är exempel på fiskar som lämpar sig att helsteka i ugn. Använd samma panering som till filéer. Fjälla fisken väl. Ta bort gälarna om huvudet skall vara kvar eller ta bort hela huvudet. Skölj väl. Lägg fisken med buken ner i en väl smord form. Stek fisken i mitten av ugnen på 200°C. Ös med smöret då och då för en fräsigt yta.

Tillagningstid: Använd en digital termometer för önskad kärntemperatur.

Gratinera: Vid gratinering tillagas inte fisken utan man *ger den färdiga fiskrätten en vacker yta* under stark övervärme i ugn (ca 225°C) eller grill. Fisken täcks med gratängsås och/eller ost. Såsen skall vara så tjock att den inte rinner av fisken.

Tillagningstid: Till dess att rätten fått en vacker, gyllene färg.

Överbaka: Gör ett täcke över den *råa fisken* med t ex pesto, hasselnötssmör, majonnäs med ört- eller vitlöksost. Detta lagas sedan i ugn på 200-225°C.

Tillagningstid: ca 15 minuter eller till önskad kärntemperatur.

GRILLA FISK

- Vid kolgrillning, vänta tills kolet är riktigt varmt och "grått".
- Låt grillgallret vara ca 30 cm från glöden.
- Använd gärna ett dubbelhalster, (fisken kläms fast mellan två gallerhalvor)
- Grillgallret skall vara riktigt varmt innan fisken läggs på.
- Pensla gärna gallret med olja före grillning så fastnar inte fisken så lätt.

Marinera: Då fisk inte behöver marineras för att bli mör, räcker det att marinera en kort stund (ca 30 minuter) eller att pensla på marinad strax före grillning. Det är smaken som styr. Man kan också pensla på en smakrik glaze när fisken är klar. Alternativt kan man torrmarinera fisken först genom att gnida in kryddor i fiskköttet för att sedan pensla på en glaze efter grillning.

Tillagningstider grilla fisk:

Använd gärna ett dubbelhalster.

Tunna filéer: 2 min/sida.

Tjocka filéer: 4 min/sida.

Laxkotlett: 2-3 cm tjocka 3-4 min/sida.

Småfisk, t ex strömming: 2-4 min/sida.

Strömmingsflundror: 1/2-1 minut/sida.

Foliepaket: 10-20 minuter.

Stor filésida: 15-20 minuter. Låt skinnet vara kvar. Grilla med skinnsidan ner sist.

Tillagningstider grilla skaldjur: Använd gärna ett halster.

Jätteräkor, råa med skal: 1 min/sida.

Pilgrimsmusslor, råa: 1 min/sida.

Blåmusslor: Är färdiga när de har öppnat sig. (De måste vara helt stängda när de läggs på grillen.)

Hummerhalvor: På finmaskigt galler, med köttet ner.

Råa: 3-4 min. **Kokta:** 2-3 min.

Havskräftthalvor: På finmaskigt galler och med köttet ner. **Råa:** 1 min. **Kokta:** 1 min.

TILLAGA I MIKROVÅGSUGN

Fördelen med att tillaga i mikrovågsugn är att fisken bevarar sin smak och konsistens. Dock blir tillagningen lätt ojämn. Var noga med att fiskfilén är jämntjock. Om inte, vik dubbelt på tunnaste stället. För hel fisk; gör ett par snitt i skinnet så att ångan kan komma ut.

Placera fisken direkt på tallrik, eller om det är till fler personer, i en mikrovågssäker form och täck över med löst lock. Fisken bibehåller värmen som utvecklas under tillagningen, under en lång tid.

Tillagningstid: På högsta effekt, 2-3 minuter för en fiskfilé på 250 gram.

Lutfisk tillagas med fördel i mikrovågsugn.

WOKA FISK OCH SKALDJUR

Steka fisk och skaldjur snabbt i stark värme under kontinuerlig omrörning. Den snabba tillagningen (ca 1 minut) passar fisk och skaldjur, eftersom de har kort tillagningstid. Man behåller spänsten i råvaran. **Fisk med fast kött**, som havskatt, marulk, lubb **passar bäst**, eller små kuber av lax. Skaldjur som passar att woka är råa havskräftsstjärtar, bläckfisk och jätteräkor.

FRITERA FISK OCH SKALDJUR

Fisk eller skaldjur doppade i frityrsmet, dubbelpanering eller liknande. Friteras i rikligt med frityrolja i 180°C. Friteras lite åt gången i ett par minuter tills bitarna blivit guldbruna. Ta upp med hålslev och låt rinna av på hushållspapper.

Tillagningstid: Fisk: ca 2 minuter.

Råa havskräftsstjärtar: 2-3 minuter (scampi fritti).

Räkor/kokta kräftstjärtar: 1-2 minuter.

GRAVA FISK

Ordet grava kommer från att man förr grävde gropar i jorden och klädde dem med granris, näver eller bark. Sist lade man i lättsaltad fisk och täckte med ris och jord. Metoden gjorde att det inte krävdes så mycket av det dyra saltet. Det var istället mjölksyrabakterierna på fiskskinnet som hjälpte till att konservera fisken. Gravning användes alltså förr som en konserveringsmetod och gav en syrad/saltad fisk.

Idag gravar man endast för att uppnå en speciell smak och konsistens. Det har en ringa konserverande effekt. Man använder **främst feta fiskarter som lax, sik, röding, makrill och strömming**. Magra fiskar har en tendens att bli hårda vid gravning, eftersom vattnet dras ut ur fiskköttet.

Vid gravning används socker, salt och eventuellt krossad vitpeppar och dill.

Äldre recept förespråkar lika delar socker och salt. Numera använder man ofta dubbelt så mycket socker som salt.

Gör så här: Gnid in 1 kg rå laxfilésida med:

alternativ 1: 3/4 dl salt och 3/4 dl socker samt eventuellt andra kryddor som

krossad vitpeppar och dill eller smakämnen, t ex cognac. Resultatet blir en något hårdare fisk än alternativ 2, men ger också en något mer hållbar produkt.

Alternativ 2: 1/2 dl salt och 1 dl socker samt eventuellt andra kryddor eller smakämnen (se ovan). Använder man större del socker än salt får fisken en något mjukare konsistens men också en något kortare hållbarhet.

Är det två laxhalvor som skall gravas, lägg köttidorna mot varandra i t ex en långpanna och täck med plast eller lägg i stor plastpåse. Förvara i kyl. Låt fisken ligga kallt i ett eller ett par dygn. Vänd fisken och ös med den lake som bildas, en gång/dygn. Gravad lax är godast efter 2-3 dygn.

Gravad fisk håller sig ca 1 vecka i kylskåp och 1-2 månader i frys.

RIMMA FISK

Att en fisk är rimmad betyder att den är lättsaltad. De flesta arter kan rimmas och resultatet blir en fiskfilé som "skivar sig" och blir något fastare i konsistensen. Rimningen kan göras över ett par timmar eller ett par dygn, allt efter vilken smak och konsistens som eftersträvas. Rimmas fisken i ett par dagar får det en konserverande effekt. En lättsaltad produkt behöver sällan vattnas ur.

Gör så här: Lägg fiskfilén i saltlake. Till 1 kg fiskfilé behövs 1 liter vatten och 1/2 dl salt. Alternativt kan man gnida in filén i finsalt. Ett annat sätt att rimma är att gnida in 1 kg fiskfilé med en blandning av 3/4 dl salt och 1/2 dl socker. Detta skall stå i kylskåp i ett dygn. Därefter läggs fisken i en lake av 1 dl salt och 1 liter vatten. Låt stå i kylskåp i 10-48 timmar.

SALTA FISK

Genom att lägga livsmedel i saltlake eller i torrsalt förhindrar man mikroorganismer att föröka sig. Vi använder inte så mycket saltade produkter nu för tiden men det är ett bra sätt att ta vara på större mängder fisk, framför allt för fritidsfiskaren. Det viktiga är att fisken är färsk när den saltas in och att man följer receptet noga. En alltför låg salthalt kan ge upphov till en skämd produkt. Fisk som saltas för konserveringens skull

torrsaltas först med grovt salt. Den bör ligga i ca 3 dagar för att det mesta av vätskan skall dras ut. Därefter håller man en stark saltlake över fisken och låter stå i 2-3 veckor. Ju fetare fisk desto längre tid tar insaltningen. Får den stå kylskåpskallt och helt täckt av saltlake håller den i ett år. Fisken vattnas ur 1-3 dygn innan användning, allt beroende på vilken saltsmak som eftersträvas.

Viktigt att tänka på vid gravning, saltning och rimning är att använda vanligt koksalt (NaCl), eftersom "lättsalter" t ex seltin, inte har samma effekt på mikroorganismerna utan kan ge upphov till bakterietillväxt.

RÖKA FISK

Rökning är en konserveringsmetod men idag använder vi metoden främst som smaksättare. Det är en form av långsam kokning samtidigt som det är en kemisk behandling.

Rök består av en komplex sammansättning ämnen, närmare bestämt ca 200 stycken. Rökning förhindrar oxidation, dvs härskning, och hela processen ger en smak av bränt trä.

Röken från olika träslag ger olika smak åt fiskköttet. Förbehandling med salt ger förbättrad smak och hållbarhet.

Kallrökt fisk: Röka fisk vid låg temperatur, 10-28°C under 1-8 dygn. Ju längre fisken röks desto starkare blir röksmaken samtidigt som fisken blir hårdare och får en bättre hållbarhet. Fiskköttet får en fast, skivbar karaktär.

Varmrökt fisk: Röka fisk vid temperaturer mellan 60-80°C i 2-4 timmar. Produkten blir i det närmaste "kokt" samtidigt som den röks. Det varmrökta fiskköttet blir lösare i konsistensen än det kallrökta och kan inte skäras i tunna skivor.

Hållbarhet

Rökt fisk förpackas oftast i vacuumförpackning. Hållbarheten beräknas då till tre veckor. Temperaturen skall hålla 2-4°C i butik för att garantera bäst före-datum.

Öppnad förpackning, kallrökt lax, håller 3-4 dagar i kylskåp (max +8°C).

Öppnad förpackning, varmrökt lax, håller upp till en vecka i kylskåp (max +8°C).

Snabbfakta:

Livsmedelsverket förordar att fiskråvaror avsedda att konsumeras råa, rökta eller gravade skall frysas först i minst 2 dygn för att eliminera eventuella parasiter.

Frysa fisk innan rökning och gravning?

Livsmedelsverket förordar att all fisk bör frysas i minst 2 dygn innan rökning, gravning och rimning.

(Se även kapitlet om parasiter, sidan 30.) Fiskvaror avsedda att konsumeras råa, rökta eller gravade kan frysas först för att eliminera eventuella parasiter (gäller även den varmrökta fisken om den röks på så låga grader som 50-60°). Råvaran skall vara genomfrost. Hur länge produkten skall vara i frysen beror på dess volym. Man kan också frysa fisken efter gravning eller rökning.

Fiskråvaruåtgång/person:

Fiskfilé, beroende på tillbehör	ca 150 g.
Hel fisk i bit	200-300 g.
Hel orensad fisk	ca 300 g.
Hel rensad fisk i bit med ben	ca 250 g.
Hel plattfisk	350-400 g.
Rensad strömming	125-150 g.
Gravad och kallrökt fisk	100-125 g.
Varmrökt fiskfilé	125-150 g.

Skaldjursråvaruåtgång /person:

Räkor med skal huvudrätt	ca 250 g. (Motsvarar ca 100 g rensade räkor)
Räkor med skal förrätt	ca 125 g. (Motsvarar ca 30 g rensade räkor)
Kräftor till kräftska	ca 500 g.
Kräftor förrätt, t ex gratinerade	ca 250 g.
Hummer förrätt, en halv	ca 250 g.
Krabba förrätt, en halv	ca 250 g.
Ostron förrätt	ca 4-5 st
Pilgrimsmusslor förrätt	ca 3-4 st
Blåmusslor förrätt inkl skal	ca 10 st

FISKFOND

Grunden till goda fisksoppor och såser är en god fiskfond. Fond är en koncentrerad form av buljong.

Ingredienser:

ca 1 kg fiskskrov
(en sort eller flera olika blandade)
ca 1 1/2 l vatten
2 tsk salt
5-10 vitpepparkorn
1 gul lök i skivor eller 1 purjolök
1 bunt persilja

Lägg till efter tycke och smak:

lagerblad
timjan
mejram
morot eller palsternacka
Huvudet på fisken kan följa med men då måste gälarna tas bort annars blir fonden besk. Tar du med huvudet kan fonden bli mycket grumlig men detta kan också silas bort i slutet.

Undvik arter med utpräglad smak, t ex makrill och rödspätta. Laxskrov bör endast användas till laxanrättningar.

Gör så här:

1. Skölj ben och eventuellt huvud i rikligt med kallt vatten och lägg alltsammans i en rymlig kastrull.
2. Hugg stora ben i mindre stycken.
3. Häll på kallt vatten så att det nästan täcker och låt det långsamt koka upp.
4. Skumma av. Tillsätt salt och vitpepparkorn.
5. Lägg i lök och persilja och övriga ingredienser efter tycke och smak.
6. Sjud under lock i 15-20 minuter. Sjud inte för länge, eftersom limämnena då kan lösas ut ur benen och försämra fonden.
7. Drag av kastrullen och låt grumset sjunka till botten, sila fonden. Är den mycket grumlig kan man sila genom kaffefilter.
8. Reducera fonden genom att koka ihop till ca hälften återstår. Denna fond går utmärkt att frysa i t ex istärningspåsar och ta fram efter behov.

SKALDJURSFOND

En god fond får du genom att använda skal av hummer, kräftor eller räkor. Det går bra använda skal från kokta eller råa skaldjur.

Ingredienser:

Huvud och klor från 1 kg skaldjur
(hummer, kräftor eller räkor)

ca 1 1/2 l vatten
1-2 msk tomatpuré
1 msk olja

Lägg till efter tycke och smak:

Morötter

Fänkål

Dillfrön (passar bäst till kräftfond)

Gör så här:

1. Fräs skal, tomatpuré och grönsaker i olja utan att det tar färg.

2. Häll på kallt vatten så att det knappt täcker.

3. Koka upp och låt sjuda i 10-15 minuter. Tomatpurén gör att det skummar och detta bör skummas av.

4. Använd fonden som grund till fisk- eller skaldjursoppa.

Fonden går utmärkt att frysa.

SILLINLÄGGNINGAR

Det är smaken på lagen som ger inläggningen dess karaktär. Kryddor tillsätts efter tycke och smak.

Till de flesta inläggningar använder man en saltad, urvattnad sill men det har också blivit vanligt att använda en marinerad kryddsill som bas för enkla och snabba inläggningar.

Det allra viktigaste vid sillinläggningar är att inte slarva med inläggningsproportioner av ättika, vatten och socker.

Här är den så kallade 1-2-3-lagen:

1 del 12% ättika

2 delar socker

3 delar vatten

Slarv med inläggningsproportioner kan ge bakterietillväxt i sillen med matförgiftning som resultat.

Man skiljer ofta på två olika typer av inläggningar;

Sill i klar lag = Salt sill som vattnas ur och marineras i en lag där den får ligga och dra till sig smakerna 1-3 dygn före serveringen.

Sill i krämig sås = Den salta sillen vattnas ur för att sedan marineras i en god lag. Där får sillen ligga och dra till sig smakerna, allt ifrån 1 timme till 3 dygn.

Därefter gör man en "krämig" lag med t ex majonnäs, crème fraîche, gräddfil, kryddor och grönsaker som den avrunna sillen sedan läggs in i.

Denna typ av inläggningar har en kortare hållbarhetstid än sill i klar lag.

Hållbarhet:

Sill i klar lag: 3-4 veckor.

(Kan bli lite lös om den ligger för länge.)

Sill i krämiga såser: 2-3 veckor.

Den salta sillen har en salthalt på ca 15%. För att den skall bli ätlig måste den vattnas ur. Hur lång tid det tar att vattna ur sillen beror på sillens storlek samt hur ofta man byter vatten.

Idag är det ganska ovanligt att man hanterar hel, salt sill men om så är fallet kan sillen antingen vattnas ur hel eller skäras i filéer med skinnet kvar.

Sillen läggs i rikligt med kallt vatten i en stor spann eller rostfri bunke. Minst 3-4 liter vatten per två sillar eller fyra filéer. Hela sillar behöver ligga ca 1 dygn och sillfiléer och saltströmmingar i 6-8 timmar.

För att skynda på urvattningen kan man byta vatten ett par gånger under tiden. Det bästa sättet att avgöra om sillen är färdigurvattnad är att skära en liten bit och smaka. Får den ligga för länge i vatten blir den urlakad i smaken och konsistensen ofta för mjuk.