

## Snabbfakta:

Hummer, krabba, blåmusslor och insjökräftor ska kokas levande.

Havskräftor och bläckfisk kan kokas levande eller döda.

## SKALDJUR

**Hummer, krabba, musslor och insjökräftor kokas levande. Havskräftor och bläckfisk kan kokas levande eller döda.**

Döda havskräftor har dålig hållbarhet och skall förvaras på is, men kokas så snart som möjligt.

De kan också frysas färska men bör då tinas i kallt vatten och tillagas omedelbart.

Notera att kräftorna då är mindre lämpliga att koka (klocköttet fastnar i skalet), utan bör wokus eller gratineras.

**Blåmusslor** livnär sig genom att filtrera planktonalger och dessa kan periodvis under året vara giftiga. Musslan blir inte sjuk men de som äter musslorna kan bli magsjuka.

Kontakta länsstyrelsens musselinformation i Göteborg, tel 031-60 52 90, innan du plockar vilda musslor. Vill man vara säker, köp istället kontrollerade musslor hos fiskhandlaren.

**Bläckfisk** förekommer färsk från svenska båtar men hör också till en av de produkter som i allt större grad importeras. Generellt delas bläckfisk upp i två grupper; 10-armed och 8-armed. I båda grupperna finns många olika arter varav 4-5 är vanligt förekommande i svenska vatten.

**Pilgrismusslor/kammusslor** säljs sällan hela med skal utan du finner dem för det mesta i frysdysken med eller utan rom. Nu finns de också färska på burk (främst för storkök).

De arter som kommer från den europeiska kontinenten kallas för pilgrimsmusslor medan de amerikanska kallas för scallops.

**Ostron** förekommer i ett antal arter och från olika ursprungsområden. Det klassiska är att äta dem färska, men de kan också grillas eller gratineras i ugn.

**Jätteräkor**, scampi (om det bara är stjärten) eller gambas (hela räkan) säljs frysta och är ömtåliga efter tining.

Använd räkan hel eller skalad. Om den skalas måste tarmen avlägsnas genom att skära ett längdsnitt utefter ryggen, vika ut räkan och dra bort tarmen.

Säljs frysta/råa eller frysta/kokta.

## KOKNING/ TILLREDNING AV SKALDJUR

### Hummer och krabba

· Kontrollera att skaldjuren är levande. Skölj dem i kallt vatten.

· Koka upp en lag på 1 dl salt per 3 liter vatten. Kan smaksättas med dillkronor, dillkvistar, dillfrön, kummin och anis, vinäger efter vilken smak man föredrar.

· Lägg i en hummer eller krabba i taget med huvudet före i den kraftigt kokande lagen. Lägg i den största först. Låt lagen koka upp innan nästa läggs i. **Låt skaldjuren sedan sjuda försiktigt.**

· Alla djur skall täckas av det sjudande vattnet.

· En liten hummer (400-450 g) kokas i 6-7 minuter (8 minuter om den serveras direkt). Lägg sedan till 1 minut per ytterligare 100 g hummer. Tiden gäller från det att vattnet kokat upp på nytt efter det att skaldjuren lagts i vattnet.

· Krabba kokas i ca 15-20 minuter (krabbstorleken skiftar inte så mycket).

· Låt skaldjuren svalna i lagen som kyls så snabbt som möjligt, helst i rinnande, kallt vattenbad. Skaldjur i lag förvaras sedan i kylskåp, helst i + 2°C.

### Havskräftor

· Koka upp en lag på 1 dl salt per 3 liter vatten. Smaksätt med dillkronor, dillkvistar eller dillfrön. Övriga smaksättare, som kummin och anis, tillsätts efter vilken smak som eftersträvas.

· Lägg ned kräftorna (levande eller döda) i det häftigt kokande vattnet och **sjud försiktigt i 1 1/2 minut för små kräftor**

och i **2-3 minuter för stora kräftor**, från det att vattnet på nytt har kokat upp.

(Vik in stjärtarna på kräftor som är döda så får de en fin form vid serveringen.)

Det kokande vattnet skall täcka alla kräftor.

· **Låt kräftorna svalna i lagen, som kyls så snabbt som möjligt**, helst i rinnande, kallt vattenbad.

Vill man få ett snabbt avbrott på tillagningen kan man ta ur kräftorna med en ren tång och kyla dem för sig och spadet för sig i kylskåp, för att sedan lägga i kräftorna i spadet igen.

Skaldjur i lag förvaras sedan i kylskåp.

### Insjökräftor

Kontrollera att kräftorna lever. Tvätta dem noga.

· Koka upp en lag på 3 liter vatten, 1 dl salt och ev 3-6 sockerbitar i en stor kast-

rull, gärna med en insats som går att lyfta upp. Låt vattnet koka några minuter.

- Lägg i kräftorna men inte fler än att vattnet förblir kokande.
- Lägg på dillkronor och täck med lock.

**Sjud försiktigt i ca 6-7 minuter.**

(En del menar att kräftorna är klara när de "lyfter", flyter upp i kastrullen.)

- Ta bort dillen och ta upp kräftorna.
- Sila spadet. Låt svalna. Lägg tillbaka kräftorna i spadet. Sätt in i kyl över natten, så att de tar smak av spadet.

Att tänka på för kokta skaldjur som förvaras i sitt spad:

**Doppa aldrig ned fingrar eller orena redskap i spadet, eftersom det då förörens med bakterier och hållbarheten försämras avsevärt.** När lagen blir grumlig tyder det på bakterietillväxt och skaldjuren kan vara dåliga. (Se sid 5.)

**Kokta skaldjur kan förvaras ca 5 dagar om kylan håller +2°C. Är det varmare forkortas hållbarheten.**

## Blåmusslor

Skölj musslorna under rinnande kallt vatten. Skrubba dem eventuellt med en hård borste. Vita kalkavlagringar på skalet av så kallade kalkmaskar har ingen betydelse för musslans smak, men av estetiska skäl kan man skrapa av dem.

Musslor skall kokas levande och ett bra sätt att kontrollera detta på är att knacka den öppna musslan lätt i bordet. Musslan stänger sig då om den lever. Släng alla musslor som inte stänger sig eller som inte är hela. **Obs!** Ibland tar det någon minut innan musslan stänger sig så var inte för snabb med att slänga.

**Gör så här:**

- Lägg musslorna i en kastrull med tättslutande lock och sätt på högsta värmen på plattan. Skaka kastrullen då och då och låt ångan i kastrullen fördela sig till alla musslor. Eftersom det är en hel del vatten i varje mussla kommer detta att skapa ett ångtryck i kastrullen och musslorna öppnar sig av värmen.

- När alla musslor öppnat sig avbryts kokningen. **Detta tar inte mer än 3-5 minuter.**

Ha koll på kastrullen, eftersom spadet lätt kokar över och bränner fast.

- Släng alla musslor som inte öppnat sig och sila gärna spadet genom kaffefilter. Spadet kan användas som bas till en soppa eller sås.

- Ta bort skägget från varje mussla.
- För en mer smakrik fond fräses lök och vitlök i botten av kastrullen tillsammans

med ca 2 dl vitt vin innan man lägger i musslorna.

- Kokta musslor håller ca 2 dagar i kyl och 5-6 månader i frys. Förvara dem gärna i spadet. Okokta musslor skall tillagas samma dag som de inhandlats.

## Bläckfisk, tio-armad

- Håll om kroppen med ena handen och i huvud och armar med den andra. Dra isär dem. Skär av huvudet och kasta.

- Ta bort den genomskinliga broskskivan och de vita hinnor som sitter inuti kappan.

- Gnid bort skinnet under rinnande kallt vatten.

- Använd bläckfiskens kropp och armar hela eller skär kroppen i ringar.

**Tillagningstid:**

**Wokas** eller friteras kort i stark värme.

**Kokas** i 20-30 minuter för att bli mör.

**Grillas** i 3-5 minuter.

## Bläckfisk, åtta-armad

- Skär av huvudet strax under ögonen, mellan kroppen och armarna.

- Tryck ut bläckfiskens näbb som sitter mellan armarna.

- Skär bort ögondelen och kasta denna.

- Skär upp bläckfiskhuvudet längs ena sidan, skrapa ur och kasta inälvorna.

- Gnid bort skinnet under rinnande kallt vatten.

**Tillagningstid:**

**Wokas** eller friteras kort i stark värme.

**Kokas** i 20-30 minuter för att bli mör.

**Grillas** 3-5 minuter.

## Pilgrimsmusslor (kammusslor)

Är de hela tar man ut hela djuret och skär bort magsäck, ådror, hinnor och hård, vit muskelvävnad.

Frysta pilgrimsmusslor tinas gärna i sil, eftersom de är glaserade med vatten för att bibehålla kvaliteten i frysen.

Alla arter kan ätas råa eller lätt tillagade. De steks, halstras eller grillas väldigt kort för att behålla sin spänst.

Alternativt tillagas de i ugn på 50°C tills kärntemperaturen är 50°C.

## Ostron

Ätes färska eller steks hastigt. De går även att grilla i sitt skal i 3-4 minuter.

Kan också serveras med några droppar citron, tabasco eller vinägrett och schalottenlök.

## Jätteräkor (råa)

Grillas hela eller skalade, 1 minut på varje sida. Wokas skalade i het panna tills de är vit-rosa eller sjuds 3-4 minuter i soppa.