

fisk #1

I denne kokebog kan du hente inspiration til 72 nemme og hurtige hverdagsretter med fisk. Retterne er fordelt på 9 arter, som du sikkert alle kender i forvejen. Og med opskrifter, hvor fisken er dampet, grillet eller sprødstegt – eller hvor den bl.a. indgår i lasagne, pandekager, suppe eller på pizza, håber vi, at alle vil være med.

Rigtig god fornøjelse og velbekomme!



 2 gange om ugen

Nemme og hurtige hverdagsretter med fisk #1

 2 gange om ugen

Nemme og hurtige
hverdagsretter med

fisk #1



 2 gange om ugen



Nemme og hurtige
hverdagsretter med

fisk #1

Indhold



Indhold	2
2 gange om ugen	4
Råd om fisk	5

Rødspætte

Dampede rødspættefileter med squash	7
Stegt rødspættefilet med champignonsauce	9
Stegte rødspættefileter med bønnesalat	11
Dampet fiskeroulade med hvidløgsost	12
Sprødstegt rødspættefilet med bulgursalat	13
Pitabrød med sprød krydret rødspætte	15
Rødspætteruller med urter	17
Ovnstegte rødspætter med karrysauce	18
Rødspættefileter med appelsingulerødder	19

Torsk

Ostegratineret torsk med bagte tomater	21
Torskesalat med stenbiderrogn	23
Orientalisk fiskesuppe	24
Torskeburger med agurkesalat	25
Baconsvøbt torsk med råsyltede grøntsager	27
Torsk i estragon	29
Karameliseret julesalat med torsk	31
Dampet torskefilet med ærtepuré	32
Torsk med rødbede og sennepsdressing	33

Laks

Pandekager med laksestuvning	35
Spinattærte med laks og rejer	36
Orientalisk laksetatar	37
Lakselasagne med spinatbechamel	39
Sprød salat med grillet laks og ærter	41
Grillet laks med lynstegt squash	42
Dampet laks med sauce af grønne asparges	43
Laks med lynstegte grøntsager	45
Laks med sprød bønnesalat	47
Pastasalat med laks	49
Laksefrikassé	51
Laksefrikadeller med remoulade	53

Skrubbe

Helstegt skrubbe med citronsauce	55
Hvidvinsdampet skrubbe med tomatsalsa	57
Stegt skrubbe med mojo	58
Fiskeminestrone	59
Bagt skrubbe med rosmarin, peberfrugt m.m.	61
Ristet skrubbe med rødbeder	63
Hel skrubbe med grønt	64
Skrubbe i bagepapir	65
Rød skrubbefiskefilet	67

Indhold



Ising

Lasagne med ising	69
Fiskesuppe med ising og persille	71
Hvidløgsbagt ising med spinatcreme	73
Ising med bønnesalat og radiser	75
Ising i kålpakker	77
Ising med soltørrede tomater og spinat	79

Mørksej

Mørksejkrebinetter med persillesauce	81
Mørksej i wok med soya og ingefær	82
Mørksej med pasta med flødestuvet spinat	83
Fiskefrikadeller med løgkompot	85
Mørksej i filodej	87
Kartoffelmørksej med limedressing	89

Sild

Høstsild med blommekompot	91
Sild med sommersalat	93
Rosmarinsild med tzatziki	94
Durumpanerede sild med tomatsauce	95
Dampede silderuller med peberrodscreme	97

Ørred

Pizza med ørred og bacon	99
Pitabrød med ørredmousse	101
Ørred med auberginekompot	103
Varmrøget ørred med østershatte	105
Ovnbagt ørred med krydderurter	107
Varmrøget ørred med selleriremoulade	109

Rejer

Pastasalat med rejer	110
Pitabrød med rejer og mangosalsa	111
Pizza med spinat, rejer og artiskok	113
Gryderet med rejer	114
Tortillawraps med rejefyld	115
Bagt kartoffel med rejedressing	117

Kuller

Dampet kuller med chili, koriander og lime	119
Kuller med ratatouille	120

Sushi

Sushitips	121
Sushiris og -marinade	123
California rolls	125
Nigiri sushi	127

Koncept og produktion: Perceptor **Fotograf:** Henrik Freek og Columbus Leth

Koordinator: Food Marketing ApS **Tryk:** Nørhaven Paperback A/S

Kogebogen udgives af Fiskebranchens Oplysningsudvalg med støtte fra Den Europæiske Union, FIUF-programmet og Direktoratet for FødevareErhverv.



2 gange om ugen

Med denne kokebog vil vi gerne vise dig, hvor nemt og hurtigt du kan få fisk i hverdagen. Fisk har den store fordel, at den er hurtig at tilberede på panden, i ovnen eller på grillen. Og hvem siger, at fisk er svært?

I denne kokebog kan du hente inspiration til 72 nemme og hurtige hverdagsretter med fisk. Retterne er fordelt på 9 arter, som du sikkert alle kender i forvejen. Og med opskrifter, hvor fisken er dampet, grillet eller sprødstegt – eller hvor den bl.a. indgår i lasagne, pandekager, suppe eller på pizza, håber vi, at alle vil være med.

Når vi gerne vil have mere fisk på tallerkenen, skyldes det anbefalingerne om, at vi skal spise fisk mindst 2 gange om ugen for at få de vigtige næringsstoffer, som fisken indeholder. I kostrådene anbefaler Fødevarestyrelsen, at du spiser fisk 2 gange om ugen til det varme måltid. Eller en gang om ugen til det varme måltid og næsten hver dag som pålæg.

Vi håber meget, at denne kokebog kan inspirere dig til oftere at lægge fisk på tallerkenen. Det er nemt, og det er hurtigt – og når du først har fået smag for de lækre fiskeretter, er 2 gange om ugen måske slet ikke nok!

Rigtig god fornøjelse og velbekomme!

Fiskebranchens Oplysningsudvalg

Kostråd om fisk

„Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen“. Sådan lyder et af de 8 kostråd, som er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser fisk 2 gange om ugen til det varme måltid. Eller en gang om ugen til det varme måltid og næsten hver dag som pålæg. Variér mellem fede fisk fx laks, sild og makrel og magre fisk fx torsk, tun og rødspætter. I løbet af en uge skal du have 200-300 gram fisk.

Råd om fisk

Fisk er sundt

Fisk er sund mad med et højt indhold af vigtige næringsstoffer. Fisk er særligt rige på D-vitamin, jod og selen. Desuden indeholder især de fede fiskearter sunde fiskeolier – de såkaldte n-3 fedtsyrer eller omega-3 fedtsyrer. Spis derfor fisk flere gange i løbet af ugen. Forskellige fiskearter indeholder forskellige mængder af de sunde stoffer. Variér derfor mellem de forskellige arter – fede og magre.

Fisk er en mager spise

Fisk er en relativt mager spise. Fx indeholder fede fisk som laks og sild hhv. 10 og 13 gram fedt pr. 100 gram, mens magre fisk som fx rødspætte, torsk og skrubbe indeholder under 2 gram fedt pr. 100 gram. Hvis du spiser 1-2 fiskemåltider om ugen og fiskepålæg til frokost jævnligt, vil du kunne erstatte noget af det mere fedtholdige kød i kosten, sådan at dit samlede daglige fedtindtag sænkes.

Fisk og forurening

Fisk kan være forurenet bl.a. med dioxin og kviksølv, men der er fangstforbud, hvor forureningen er størst. Fordelene ved at spise flere og forskellige slags fisk er mærkbart større end risikoen ved forurening.

Gravide, ammende, børn og fisk

Kvinder, der er gravide, ammende eller planlægger graviditet, samt børn under 14 år kan uden problemer spise de fleste almindelige spisefisk. Men visse store rovfisk, fx sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, sandart og tun (bøf) bør de højst spise 100 gram af om ugen, fordi disse fisk kan indeholde for store mængder kviksølv. Børn under 3 år bør højst spise 25 gram om ugen. Det gælder ikke for dåsetun, der typisk bliver fremstillet af små tunfisk.

Vil du vide mere

Du kan læse mere om fiskearter, kostråd om fisk, ernæring og sundhed og meget mere på www.2gangeomugen.dk.



Dampede rødspættefileter med grillede squash

Du skal bruge:

2 squash · 2 spsk olivenolie · 2 spsk citronsaft · 1 fed
finthakket hvidløg · 500 g rødspættefileter

Tilbehør:

Kogte kartofler · godt brød

Sådan gør du:

- Skær squashene i skiver på 1 cm's tykkelse.
- Pensl squashskiverne med olivenolie.
- Varm grill eller grillpande op, så den er meget varm, og grill squashene, til de har et fint grillmønster på begge sider.
- Læg de grillede squash på et stort fad.
- Pisk olie, citronsaft, hvidløg, ½ tsk salt og peber sammen til en dressing, og hæld den over squashene.
- Kog 3 dl vand op i bunden af en pande, og tilsæt ½ tsk salt.
- Fold rødspættefileterne sammen på midten, læg dem i kogevandet, og lad dem simre i 4 min.

Servér rødspættefileterne med de grillede squash, kartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2400 kJ (570 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 54%

Fedt: 22% (14 g)



Stegt rødspættefilet med champignonsauce

Du skal bruge:

500 g champignon · 2-3 spsk rapsolie · 2½ spsk majsstivelse · 5 dl letmælk · 1 bouillonterning · 1 dl rugmel · 500 g rødspættefileter

Tilbehør:

Kogte kartofler · dampede grøntsager eller en skål salat

Sådan gør du:

- Rens champignonerne, og skær dem i skiver.
- Varm 1 spsk olie op i en gryde, og brun champignonerne i olien.
- Opløs majsstivelsen i mælken, og hæld blandingen sammen med champignonerne. Tilsæt bouillonterningen, og kog op under omrøring. Lad saucen småkoge i 5 min.
- Smag saucen til med salt og peber.
- Kom rugmelet på en tallerken.
- Varm 1 spsk olie op på en stor pande.
- Fold rødspættefileterne sammen på midten, vend dem i rugmel, og steg dem med det samme på panden.
- Steg fileterne 2-3 min. på hver side, og dryp evt. med ekstra olie, når du vender dem.
- Krydr fiskene med salt og peber.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 27%

Kulhydrat: 48%

Fedt: 25% (16 g)

Servér rødspættefileterne med champignonsauce, kogte kartofler og dampede grøntsager eller salat.



Stegte rødspættefileter med bønnesalat

Du skal bruge:

500 g grønne bønner · 2 spsk mayonnaise · 2 spsk vineddike ·
1 fed hvidløg · 100 g soltørrede tomater · 500 g rødspættefileter ·
1 spsk olivenolie

Tilbehør:

Godt brød

Sådan gør du:

- Nip eller skær stilken af bønnerne.
- Kog bønnerne i letsaltet vand i 4 min.
- Hæld bønnerne i en sigte, lad dem dryppe af, og læg dem på et fad.
- Kom mayonnaisen i en skål og pisk vineddiken i lidt efter lidt.
- Hak hvidløget fint, og pisk det i mayonnaisen. Smag til med salt og peber.
- Hæld mayonnaisen over bønnerne.
- Skær de soltørrede tomater i små strimler, og drys over bønnerne.
- Varm olien op på en pande, og steg rødspættefileterne i olien ved jævn varme til de er gyldenbrune på begge sider. Krydr med salt og peber.

Servér rødspættefileterne med bønnesalat og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2600 kJ (620 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 48%

Fedt: 26% (18 g)



Dampet fiskeroulade med hvidløgsost og rød peber

Du skal bruge:

500 g rødspættefileter · 100 g hvidløgsost · 2 dl hvidvin ·
2 røde peberfrugter

Tilbehør:

Kogte ris fx brune · groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Fordel hvidløgsost på rødspættefileterne, og krydr med salt og peber.
- Rul fiskefileterne sammen, og læg dem i et fad.
- Skær peberfrugter i strimler, og læg dem oven på fiskerullerne.
- Hæld hvidvin ved, og damp fiskerullerne i 12-15 min.

Servér fiskerouladerne med ris og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2800 kJ (660 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 60%

Fedt: 17% (13 g)

Sprødstegt rødspættefilet med bulgursalat

Du skal bruge:

500 g rødspættefileter · 1 dl rugmel · 2 spsk rapsolie ·
300 g frosne, optøede hindbær · 3 appelsiner ·
50 g smuttede mandler · 4 dl bulgur

Sådan gør du:

- Kog bulgur som angivet på emballagen og afkøl.
- Vend rødspættefileterne i rugmel krydret med salt og peber.
- Varm halvdelen af olien på en slip let-pande, og steg rødspættefileterne først på den ene side i ca. 3 min.
- Tilsæt resten af olien, vend rødspættefileterne, og steg dem i yderligere 3 min.
- Skær skrællen af appelsinerne, og skær dem i både.
- Vend forsigtigt appelsiner, hindbær og mandler med bulgur, og krydr med salt og peber.

Servér de stegte rødspætter med bulgursalat.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2700 kJ (640 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 53%

Fedt: 24% (17 g)



Pitabrød med sprød krydret rødspætte

Du skal bruge:

2 dl letmælksyoghurt · 500 g rødspættefilet · ½ tsk paprika · ½ tsk karry · 2 spsk rasp · 2 spsk rapsolie · 6 grove pitabrød · Blandet salat: Strimlet icebergsalat og små tern af agurk, tomat og løg

Sådan gør du:

- Rør yoghurten med ½ tsk salt og lidt peber.
- Skær rødspættefileterne i strimler.
- Bland paprika, karry, rasp og ½ tsk salt sammen på en tallerken.
- Vend rødspættestrimlerne i krydderiblandingen.
- Varm olien op på en pande, og steg fisken i olien i 1-2 min. Ryst af og til panden, så fisken bliver stegt på alle sider.
- Varm pitabrødene som angivet på emballagen.
- Fyld pitabrødene med blandet salat, fisk og yoghurt, og servér med det samme.

Servér evt. pitabrød, salat, yoghurt og fisk i skåle på bordet, så man selv kan fylde sit pitabrød.

6 stk.

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Smag evt. yoghurten til med lidt knust hvidløg.

Energi pr. person:

1500 kJ (360 kcal)

Protein: 28%

Kulhydrat: 51%

Fedt: 21% (12 g)



Rødspætteruller med urter

Du skal bruge:

500 g rødspættefileter · 4 gulerødder · 2 pastinakker · 2 porrer ·
1 spsk rapsolie · 3 kviste frisk timian · 2 dl bouillon

Tilbehør:

Kogte aspargeskartofler · groft brød

4 personer

Sådan gør du:

- Krydr rødspættefileterne med salt og peber, og rul dem sammen.
- Skær gulerødder, pastinak og porre i strimler.
- Varm olien på en slip let-pande, og steg grøntsagerne i 2 min.
- Tilsæt timian og bouillon, og lad grøntsagerne simre ved svag varme i 3 min.
- Læg rødspætterne på urterne, og damp under låg eller stanniol i ca. 8 min.

Servér rødspætterullerne med urter, aspargeskartofler og brød.

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 62%

Fedt: 14% (9 g)



Ovnstegte rødspætter med karrysauce og mangochutney

Du skal bruge:

4 hele rødspætter · 3 røde peberfrugter · 5 tsk rapsolie ·
1 æble · 1 løg · 1 tsk karry · 1 spsk hvedemel · 5 dl bouillon

Tilbehør:

Kogte ris · mangochutney

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 225 grader.
- Rens rødspættene, og tør dem af med køkkenrulle.
- Skær peberfrugterne i brede både.
- Læg rødspætter og peberfrugter på en bageplade med bagepapir.
- Pensl rødspætter og peberfrugter med 3 tsk olie, krydr med salt og peber, og bag dem i ovnen i 20 min.
- Skræl æble og løg, og riv dem groft.
- Varm 2 tsk olie op i en gryde, og svits de revne æbler og løg i olien.
- Tilsæt karry og mel, og svits endnu et øjeblik.
- Tilsæt bouillon, og lad saucen koge 10 min.
- Blend saucen, og smag til med salt.

Servér rødspættene med karrysauce, kogte ris og mangochutney.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2300 kJ (550 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 62%

Fedt: 15% (9 g)

Dampede rødspættefileter med appelsingulerødder

Du skal bruge:

600 g gulerødder · saft af 2 friske appelsiner · 250 g cherrytomater · 1 håndfuld frisk basilikum · 500 g rødspættefileter

Tilbehør:

Kogt pasta

Sådan gør du:

- Skræl gulerødderne, og skær dem i grove stykker.
- Kog gulerødderne i en gryde med appelsinsaften i 5 min.
- Tilsæt cherrytomater, skru ned for blusset, og lad grøntsagerne simre endnu 2 min.
- Tilsæt grofthakket basilikum, og smag til med salt og peber.
- Læg to rødspættefileter oven på hinanden, og rul dem sammen.
- Drys med salt og peber, og læg rødspættene i en gryde.
- Hæld 2 dl vand i gryden, og lad fisken småkoge 10 min. under låg.

Servér rødspættene med appelsingulerødderne og kogt pasta.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Energi pr. person:

2400 kJ (550 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 67%

Fedt: 7% (5 g)



Ostegratineret torsk med bagte tomater

Du skal bruge:

500 g torskefilet · 4 skiver ost · 500 g cocktailtomater ·
450 g frossen helbladet spinat · 400 g pasta · 1 spsk rapsolie

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Saml torskefileterne i fire små portioner, og læg dem på en bageplade med bagepapir.
- Krydr med salt og peber, og læg en skive ost oven på hver torskefilet.
- Halvér tomaterne, og læg dem ved siden af fiskene.
- Bag fisk og tomater i 10 min.
- Grill derefter i 2 min.
- Kog pastaen som angivet på emballagen. De sidste 3 min. tilsættes den frosne spinat, som koges med.
- Hæld pasta og spinat til afdrypning i en sigte. Tilsæt olie, og vend rundt. Krydr med salt og peber.

Servér spinatpasta med ostegratineret torsk og bagte tomater.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du anvende mørksej eller kuller.

Energi pr. person:

2700 kJ (640 kcal)

Protein: 28%

Kulhydrat: 55%

Fedt: 17% (12 g)



Torskesalat med stenbiderrogn

Du skal bruge:

750 g hel torsk med skind og ben · ½ dl mayonnaise · saft af ½ citron · 1 lille glas stenbiderrogn (60 g) · 1 salathoved · 4 tomater · 1 lille bundt dild

Tilbehør:

Kogte kartofler · godt brød

Sådan gør du:

- Kom torsken i en gryde, dæk med koldt vand, og tilsæt 1 tsk salt.
- Kog vandet op, skru ned til jævn varme, og lad torsken småkoge i 10 min.
- Tag torsken op af vandet, læg den på en tallerken, og lad den køle af.
- Når fisken er kølet så meget af, at man kan røre ved den, pilles fiskekødet fri af ben og skind.
- Pisk mayonnaisen med citronsaft og peber, og vend stenbiderroggen i.
- Snit salaten fint, og læg den på et fad.
- Skær tomaterne i tern, og læg dem mellem salaten.
- Pluk torsken ud i mindre stykker, og læg dem mellem salaten.
- Hæld mayonnaisen over salaten, og drys med dild.

Servér torskesalaten med kogte kartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du anvende mørksej eller kuller.

Energi pr. person:

2400 kJ (570 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 53%

Fedt: 21% (13 g)



Orientalisk fiskesuppe

Du skal bruge:

500 g torskefilet · 1 bundt forårsløg · 2 peberfrugter · 1 tsk fintrevet ingefær · 1 liter bouillon · 1 dåse kokosmælk light

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Skær torskefileterne i store tern.
- Snit forårsløg i små stykker.
- Skær peberfrugterne i strimler.
- Kom forårsløg, peberfrugt, ingefær og bouillon i en gryde, og kog suppen i 5 min.
- Tilsæt kokosmælk, og læg forsigtigt torskefileterne i suppen. Læg låg på gryden, og lad suppen simre ved svag varme i ca. 3 min.
- Smag suppen til med salt og peber, og servér med brød.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du anvende mørksej eller kuller.

Suppen kan tilsættes 1 fed presset hvidløg og 1 finhakket rød chili.

Energi pr. person:

2200 kJ (530 kcal)

Protein: 27%

Kulhydrat: 48%

Fedt: 25% (15 g)

Torskeburger med agurkesalat

Du skal bruge:

1 agurk · 1 dl eddike · 1 spsk sukker · 500 g torskefilet · 4 burgerboller · 1 salathoved

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Skær agurkerne i tynde skiver på et rivejern.
- Drys lidt fint salt over, og lad agurkerne trække, mens det øvrige tilberedes.
- Skær fisken i fire stykker, og krydr med salt og peber.
- Læg fisken i et ovnfast fad med bagepapir, og bag den i ca. 8 min.
- Vrid agurkerne fri for salt.
- Rør en lage af eddike, 1 dl vand og sukker, og hæld over agurkerne.
- Lun bollerne, flæk dem, og fyld med salat, torsk og agurkesalat.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du anvende mørksej eller kuller.

Torsken kan også steges på en slip let-pande i 3-4 min. på hver side.

Burgeren kan serveres med mangochutney.

Energi pr. person:

1800 kJ (430 kcal)

Protein: 32%

Kulhydrat: 58%

Fedt: 10% (15 g)



Baconsvøbt torsk med råsyltede grøntsager

Du skal bruge:

6 gulerødder · 150 g sukkerærter · 1 grøn peberfrugt ·
1 dl eddike · 75 g sukker · 500 g torskefilet · 150 g bacon

Tilbehør:

Kogte ris

Sådan gør du:

- Skræl gulerødderne, og skær dem i bånd med en kartoffelskræller.
- Skær peberfrugt i strimler.
- Kom gulerødder, peberfrugt og sukkerærter i en skål.
- Kog eddike og sukker sammen i en gryde, og hæld lagen over grøntsagerne.
- Krydr torskefileterne med salt og peber, og vikl forsigtigt bacon omkring.
- Varm en slip let-pande, og steg torskefileterne i ca. 3 min på hver side, til baconen er sprød.

Servér torsken med råsyltede grøntsager og kogte ris.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du anvende mørksej eller kuller.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 58%

Fedt: 19% (14 g)



Torsk i estragon

Du skal bruge:

1 fed hvidløg · 3 dl gaio, ymer eller lign. · 1 lille bundt estragon · 2 dl rasp · 500 g torskfilet uden skind og ben · 1 æg · 1-2 spsk rapsolie

Tilbehør:

Kogte kartofler · godt brød

Sådan gør du:

- Hak hvidløget fint, og rør det sammen med gaio, ymer eller lign., og smag til med salt og peber.
- Pluk bladene af estragonen, og hak dem fint.
- Bland raps og estragon på en tallerken.
- Skær torskfileten i 4 nogenlunde ens stykker.
- Pisk æg sammen med 1 spsk vand i en dyb tallerken.
- Vend fisken i æg og derpå i raspen.
- Varm 1 spsk olie op på en slip let-pande, og steg torskens gyldenbrun på begge sider. Dryp evt lidt ekstra olie på panden, når fisken steges på den anden side. Krydr med salt og peber.

Servér fisken med hvidløgss dressing, kogte kartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du anvende mørksej eller kuller.

Energi pr. person:

2600 kJ (620 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 52%

Fedt: 22% (15 g)



Karameliseret julesalat med torsk

Du skal bruge:

500 g torskefilet · 2 dl æblejuice · 1 spsk olivenolie · 4 julesalat ·
3 spsk eddike · 3 spsk brun farin · 75 g valnødder

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Læg torskefileterne i et ovnfast fad.
- Hæld halvdelen af æblejuicen i bunden af fadet, og damp torskene i ovnen i ca. 8 min.
- Skær salaten i kvarte.
- Varm olien på en slip let-pande, og steg julesalaten i 2 min.
- Tilsæt eddike, lad den fordampe, og tilsæt dernæst brun farin og resten af æblejuicen.
- Lad salaten simre ved svag varme i ca. 3 min.
- Krydr med salt og peber, og vend forsigtigt hakkede valnødder i salaten.

Servér julesalaten med dampet torsk og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du anvende mørksej eller kuller.

Æblejuice kan erstattes af appelsinjuice.

Energi pr. person:

2700 kJ (650 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 49%

Fedt: 28% (20 g)



Dampet torskefilet med ærtepuré

Du skal bruge:

500 g frosne ærter · 1 håndfuld friske mynteblade ·
500-600 g torskefilet uden skind og ben

Tilbehør:

Kogte kartofler · groft brød

Sådan gør du:

- Kom ærterne i en gryde med 2 dl vand.
- Kog ærter og vand i 5 min. uden låg.
- Blend ærterne med en stavblender eller brug en kartoffelmose.
- Hak mynten, rør den i ærtepuréen, og smag til med salt og peber.
- Kog 3 dl vand og ½ tsk salt i en pande eller flad gryde.
- Læg torskefileterne i vandet, og lad dem simre ved lav temperatur i 7-8 min.
- Tag torskene op af vandet, og anret den på et fad.

Servér torskene med ærtepuréen, kogte kartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du
anvende mørksej eller
kuller.

Energi pr. person:

2300 kJ (550 kcal)

Protein: 30%

Kulhydrat: 64%

Fedt: 6% (4 g)

Torsk med rødbede og sennepsdressing

Du skal bruge:

500 g torskefilet · 1 salathoved · 200 g syltede rødbeder ·
2 spsk kapers · 1 dl syrnede fløde 9% · 1 tsk sennep

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Læg torskefileterne på en bageplade med bagepapir. Krydr med salt og peber. Bag torskene i ovnen i ca. 8 min.
- Skyl salaten.
- Skær rødbederne i små tern.
- Rør syrnede fløde med sennep, og krydr med salt og peber.
- Anret torsk på salaten, hæld dressing over, og fordel rødbeder og kapers over.

Servér salaten med brød.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du
anvende mørksej eller
kuller.

Energi pr. person:

2000 kJ (470 kcal)

Protein: 29%

Kulhydrat: 57%

Fedt: 14% (7 g)



Pandekager med laksestuvning

Du skal bruge:

Pandekager (8 stk.): 4 dl hvedemel · 1 tsk salt · 1 æg · 4 dl letmælk · 1 spsk raps- eller olivenolie

Laksestuvning: 6 dl letmælk · 3 spsk majsstivelse · 3 porrer · 4 gulerødder · 225 g laksefilet · 1 bundt dild

Sådan gør du:

- Kom mel og salt i en skål.
- Pisk æg, mælk og olie i dejen lidt ad gangen, og rør til dejen er ensartet.
- Varm en slip let-pande, og steg pandekagerne på begge sider.
- Hold pandekagerne varme i ovnen inden servering.
- Skær porrer i ringe, og skyl godt.
- Skræl gulerødder, og skær i små tern.
- Skær laksen i mindre tern.
- Kog porrer og gulerødder under låg i 1 dl vand i 2 min.
- Tilsæt 5 dl mælk, og varm op.
- Rør resten af mælken med majsstivelse til en jævning.
- Rør jævningen i saucen under omrøring.
- Tilsæt laksen, og kog saucen i ca. 3 min.
- Smag til med salt og peber, og tilsæt hakket dild.
- Servér stuvningen i pandekagerne.

4 personer

Tip:

I pandekagerne kan halvdelen af hvedemelet erstattes af grahamsmel.

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

2400 kJ (570 kcal)

Protein: 21%

Kulhydrat: 53%

Fedt: 26% (17 g)



Spinattærte med laks og rejer

Du skal bruge:

4-6 plader filodej · 450 g frossen helbladet spinat ·
225 g laksefilet · 200 g rejer · 2 æg · 1 dl syrnnet fløde 9%

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Optø filodejen, og fordel den i et smurt ovnfast tærtefad.
- Optø spinaten i en gryde ved svag varme. Krydr med salt og peber.
- Vend rejer, æg og syrnnet fløde i spinaten.
- Skær laksen i mindre stykker, og fordel den på filodejen sammen med spinatblandingen.
- Bag tærten ved 200 grader i ca. 40 min.

Servér tærten med brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

2500 kJ (590 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 50%

Fedt: 25% (16 g)

Orientalisk laksetatar

Du skal bruge:

225 g laksefilet · 100 g røget laks · reven skal og saft af 1 økologisk citron · 1 æble · 1 bundt forårsløg · 2 tsk friskrevet ingefær ·
1 rød chili · 1 bundt frisk koriander

Tilbehør:

Ristet brød

Sådan gør du:

- Frys laksefileten min. 1 døgn ved -20 grader, og tøj den op.
- Skær laksen i små tern.
- Hak den røgede laks fint, og vend de to slags laks sammen.
- Vend laks med citronskal og -saft.
- Skær æblet i små tern, og snit forårsløg.
- Flæk chilien, fjern kerner, og hak chilien fint.
- Vend laksetataren med æble, forårsløg, ingefær, chili og korianderblade.
- Smag til med salt og peber, og servér på ristet brød.

4 personer

Tip:

Servér gerne laksetatar med en skål salat.

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

1900 kJ (450 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 54%

Fedt: 23% (12 g)



Lakselasagne med spinatbechamel

Du skal bruge:

450 g frossen helbladet spinat · 5 dl letmælk · 2 spsk majsstivelse ·
100 g reven mozzarella · ½ tsk stødt muskatnød · 450 g
laksefilet · 4 tomater · 12 lasagneplader

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Tø spinaten op i en gryde.
- Tilsæt 4 dl mælk, og kog op.
- Rør resten af mælken med majsstivelse til en jævning, og kom jævningen i saucen under omrøring.
- Kog saucen i 2 min.
- Tilsæt halvdelen af osten, og smag til med salt og peber og muskatnød.
- Skær laksen i store tern.
- Skær tomater i skiver.
- Fordel lagvis i et ovnfast fad lasagne, spinatbechamel, tomat og laks. Gentag og slut med et lag spinatbechamel.
- Drys resten af osten over.
- Krydr med salt og peber, og bag lasagnen i ca. 30 min.

Servér lasagnen med brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 48%

Fedt: 28% (22 g)



Sprød salat med grillet laks og ærter

Du skal bruge:

1 salathoved · 200 g frosne ærter · 2 blodappelsiner eller rød grape · 1 agurk · 225 g laksefilet · 2 spsk basilikumpesto

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Skyl salaten, og anret den i en skål eller i et fad.
- Giv ærterne et opkog, og afdryp.
- Skær skrællen af appelsinerne, og skær dem i både. Skær agurken i skiver.
- Del laksen i mindre stykker, og grill dem på en slip let-pande i 3 min. på hver side.
- Vend salat med ærter, appelsin og laks.
- Rør pesto med lidt vand, og dryp over salaten.

Servér med brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

2200 kJ (540 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 56%

Fedt: 24% (14 g)



Grillet laks med lynstegt squash

Du skal bruge:

2 squash · 1 fed hvidløg · 1 spsk olivenolie · ½ citron ·
4 laksesteaks

Tilbehør:

Kogte kartofler · groft brød

Sådan gør du:

- Skær squashene i stave.
- Hak hvidløget.
- Varm olien op på en slip let-pande, og svits squashene i 3 min. under omrøring.
- Tilsæt citronsaft og hvidløg, og svits endnu 1 min. Smag til med salt og peber.
- Varm grill eller grillpande op, til den er meget varm.
- Krydr laksen med salt og peber, og læg den på grillen. Steg laksen, til den har et flot grillmønster på den ene side.
- Vend laksen om, og grill 1-2 min på den anden side.

Servér den grillede laks med stegte squash, kogte kartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

2700 kJ (640 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 46%

Fedt: 30% (21 g)

Dampet laks med sauce af friske grønne asparges

Du skal bruge:

1 bundt asparges (500 g) · 2½ dl bouillon · 1 spsk majsstivelse
opløst i ½ dl vand · 1 lille bundt dild · 450-500 laksefilet uden
skind og ben

Tilbehør:

Kogte kartofler · groft brød

Sådan gør du:

- Knæk bunden af aspargesene, og skær dem i stykker på 2-3 cm.
- Kog aspargesene i bouillon i 2 min.
- Opløs majsstivelsen i ½ dl vand, rør blandingen i aspargesene, og kog op under omrøring.
- Bland hakket dild i saucen, og smag til med salt og peber.
- Skær laksen i stykker på 5 x 5 cm, og læg dem i en pande.
- Krydr laksen med salt og peber, og hæld 2 dl vand ved.
- Dæk panden med låg eller stanniol, og damp fisken ved svag varme i 4-5 min.

Servér laksen med aspargessaucen, kogte kartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 53%

Fedt: 23% (15 g)



Laks med lynstegte grøntsager

Du skal bruge:

4 stykker laksefilet · 6 stilke bladselleri · 2 bundter forårsløg · 1 rød og 1 gul peberfrugt · 1 spsk olivenolie · 2 limefrugter

Tilbehør:

Bulgur, ris, brune ris eller couscous · groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Læg laksestykkerne på en bageplade med bagepapir, og krydr med salt og peber.
- Halvér 1 limefrugt, og skær den derpå i tynde skiver. Læg skiverne taglagt på laksestykkerne.
- Bag laksen 12-15 min. i ovnen.
- Skær bladselleri og forårsløg i skiver på skrå.
- Skær peberfrugterne i strimler.
- Varm olien op på en pande eller wok, og svits grøntsagerne 4 min. under omrøring.
- Tilsæt limesaft, og smag til med salt og peber.

Servér laksen og de lynstegte grøntsager med bulgur, ris, brune ris eller couscous og groft brød.

4 personer

Tip:

Kan du lide det stærkt, kan du servere friskhakket chili eller chilisauce til grøntsagerne.

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 22%

Kulhydrat: 53%

Fedt: 25% (20 g)



Laks med sprød bønnesalat

Du skal bruge:

1 dåse kidneybønner i saltlage · 2 peberfrugter · 1 rødløg · 1 fed hvidløg · 1½ spsk olivenolie · 1½ spsk vineddike · 4 stykker laksefilet uden skind og ben (400-500 g)

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Hæld kidneybønnerne op i en sigte, skyl dem i koldt vand, og lad dem dryppe af.
- Skær peberfrugterne i små tern.
- Skær løget i tynde både.
- Hak hvidløget fint, og bland det med olie, vineddike, salt og peber til en dressing.
- Vend kidneybønner, peberfrugter og løg grundigt sammen med dressingen.
- Steg laksen ved jævn varme på en pande uden fedtstof 3 min. på hver side. Krydr med salt og peber.

Servér laksen med bønnesalat og brød.

4 personer

Tip:

Drys evt. bønnesalaten med grofthakket basilikum eller persille eller finthakket frisk chili.

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

2600 kJ (620 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 47%

Fedt: 30% (21 g)



Pastasalat med laks

Du skal bruge:

1 bundt asparges (500 g) · 400 g kort pasta, fx penne, skruer eller sløjfer · 1 stor avocado · 2 dl ylette, letmælksyoghurt eller lign. · saft af ½-1 citron · 200 g røget laks i skiver · salt og peber · 1 bundt purløg

Tilbehør:

Godt brød

Sådan gør du:

- Knæk enden af aspargesene, og skær dem derefter i stykker på 3 cm.
- Kog pastaen i rigeligt kogende vand med salt i det antal minutter, som er angivet på pakken. Kog aspargesene med de sidste 3 min.
- Hæld pasta og asparges op i en sigte, skyl med koldt vand, og lad dem dryppe af i sigten.
- Halvér avocadoen, fjern stenen, og skrab kødet ud med en ske.
- Blend avocadokødet med ylette og citronsaft.
- Skær laksen i strimler.
- Vend pasta, asparges, laks og avocadodressing grundigt sammen i en stor skål. Smag til med salt og peber, og tilsæt evt. lidt vand, så dressingen ligger cremet og lækker om pastaen.
- Drys hakket purløg over pastasalatene, og servér med brød.

4 personer

Tip:

I stedet for røget laks kan du bruge røget ørred.

Energi pr. person:

3000 kJ (720 kcal)

Protein: 19%

Kulhydrat: 65%

Fedt: 16% (12 g)



Lakse- frikassé

Du skal bruge:

6 dl letmælk · 2 spsk majsstivelse · 5 forårsløg · 1 bundt grønne asparges · 200 g frosne ærter · 450 g laksefilet · 1 bundt dild

Tilbehør:

Kogte aspargeskartofler · groft brød

Sådan gør du:

- Hæld 5 dl mælk i en gryde, og varm op.
- Rør majsstivelse med resten af mælken til en jævning.
- Rør jævningen i mælken, og kog op.
- Skær forårsløg og asparges i 3 cm stykker.
- Skær laksen i tern.
- Kom forårsløg, asparges, ærter og laks i saucen.
- Kog retten i 5 min. Tilsæt hakket dild, og smag til med salt og peber.

Servér med kogte aspargeskartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

2700 kJ (650 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 53%

Fedt: 23% (17g)



Laksefrikadeller med remoulade

Du skal bruge:

225 g laksefilet · 225 g torskefilet · 1 æg · 2 spsk hvedemel ·
1 spsk rapsolie · 1 dl syrnede fløde 9% · 2 tsk karry · 150 g pickles

Tilbehør:

Kogte kartofler · 1 broccoli

Sådan gør du:

- Skær laks og torsk i mindre stykker.
- Blend de to slags fisk med æg, mel og ½ dl vand til en grov fars.
- Varm olien på en slip let-pande.
- Form farsen til frikadeller, og steg dem sprøde på begge sider i ca. 3 min.
- Del broccolien i små buketter, og kog dem i 3 min.
- Rør syrnede fløde med karry og vend med pickles. Smag til med salt og peber.

Servér laksefrikadellerne med remoulade, kogte kartofler og broccoli.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred og sej i stedet for torsk.

Energi pr. person:

2100 kJ (490 kcal)

Protein: 28%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 27% (15 g)



Helstegt skrubbe med citronsauce

Du skal bruge:

Fisk: 4 hele skrubber · 1 dl hvedemel · 2 spsk rapsolie til stegning

Sauce: 3 spsk hvedemel · 5 dl fiskebouillon · 2 pasteuriserede æggeblommer · ½ dl citronsaft

Tilbehør:

Kogte kartofler · 200 g sukkerærter

Sådan gør du:

- Skyl skrubberne godt, og dup dem tørre med køkkenrulle.
- Vend skrubberne i mel krydret med salt og peber.
- Varm halvdelen af olien på en slip let-pande, og steg to skrubber ad gangen. Først med rygside nedad. Steg i ca. 6 min.
- Vend fisken og steg i yderligere 6 min.
- Kog sukkerærterne i 2 min. Lad dem dryppe af.
- Pisk mel og bouillon sammen i en gryde, og lad koge i 5 min.
- Pisk æggeblommer sammen med citronsaft, og tilsæt lidt af den varme sauce.
- Rør æggemassen i saucen under omrøring, og varm saucen op. Saucen må ikke koge.
- Smag til med salt og peber.

Servér skrubberne med sukkerærter, kartofler og citronsauce.

4 personer

Tip:

I stedet for skrubbe kan du anvende ising eller rødspætte.

Energi pr. person:

2100 kJ (550 kcal)

Protein: 28%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 27% (15 g)



Hvidvinsdampet skrubbe med tomatsalsa

Du skal bruge:

500 g skrubbefileter · 1 dl hvidvin eller bouillon · 500 g tomater ·
2 peberfrugter · 1 rødløg · 1 fed hvidløg · 1 rød chili ·
5 kviste bredbladet persille · 1 spsk olivenolie · 1 spsk eddike ·
1 spsk akaciehonning

Tilbehør:

Kogt pasta

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Krydr skrubbefileterne med salt og peber, og rul dem sammen.
- Læg skrubberne i et ovnfast fad, og hæld hvidvin ved.
- Damp skrubberne i ovnen i ca. 12 min.
- Hak tomaterne fint.
- Skær peberfrugter og rødløg i små tern.
- Flæk chilien, fjern kerner, og hak chilien fint.
- Vend tomater med peberfrugt, rødløg, presset hvidløg, chili og hakket persille.
- Tilsæt olivenolie, eddike og honning, og krydr med salt og peber.

Servér med pasta og tomatsalsa.

4 personer

Tip:

I stedet for skrubbe kan du anvende ising eller rødspætte.

Rødløg kan erstattes af almindeligt løg, men det gør salsaen stærkere og mere kraftig i smagen.

Chilien kan undlades.

Bredbladet persille kan erstattes af kruspersille.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 63%

Fedt: 12% (8 g)



Stegt skrubbe med mojo

Du skal bruge:

500 g skrubbefileter · 2 røde peberfrugter · 4 fed hvidløg · 3 spsk olivenolie · 1 stor dåse koncentreret tomatpuré · 2 dl vand · ¼ tsk cayennepeber

Tilbehør:

Kogt pasta · 500 g grønne bønner

Sådan gør du:

- Skær peberfrugterne i tern og hvidløgsfedene i skiver.
- Steg peberfrugter og hvidløg i olien i en gryde i 10 min. ved middelsvag varme.
- Tilsæt tomatpuré og svits 1-2 min.
- Tilsæt vand og cayennepeber, og lad mojen simre 10 min. med låg.
- Blend mojen til en ensartet puré, og smag til med salt.
- Varm 1 spsk olivenolie op på en slip let-pande, og steg skrubbefileterne gyldenbrune på begge sider. Krydr med salt og peber.

Servér skrubbefilerne med kogt pasta, grønne bønner og mojo som sauce.

4 personer

Tip:

Kog de grønne bønner sammen med pastaen de sidste 3-4 min.

I stedet for skrubbe kan du bruge ising eller rødspætte.

Energi pr. person:
2700 kJ (640 kcal)
Protein: 24%
Kulhydrat: 56%
Fedt: 20% (15 g)

Fiskeminestrone

Du skal bruge:

500 g skrubbefileter · 2 porrer · 3 stilke bladselleri og bladselleri-blade til drys · 1 fed hvidløg · 1 spsk olivenolie · 1 liter vand eller bouillon · 1 dåse hakkede tomater

Tilbehør:

Groft brød eller flutes

Sådan gør du:

- Skær porrerne i ringe og bladsellerien i små tern.
- Hak hvidløget fint.
- Varm olien op i en gryde, og svits porrer, bladselleri og hvidløg i et par minutter under omrøring.
- Tilsæt tomater og vand eller bouillon, kog suppen op, og lad den koge 5 min.
- Skær skrubbefileterne i tern, og kom dem i suppen.
- Lad suppen simre endnu 2 min., og smag til med salt og peber.

Servér suppen straks med brød og drys med bladselleriblade.

4 personer

Tip:

I stedet for skrubbe kan du bruge ising eller rødspætte.

Energi pr. person:
2100 kJ (500 kcal)
Protein: 28%
Kulhydrat: 54%
Fedt: 18% (10 g)



Bagt skrubbe med rosmarin, peberfrugt og radiser

Du skal bruge:

600 g skrubbefileter · 2 kviste frisk rosmarin · 1 spsk olivenolie ·
2 grønne peberfrugter · 1 bundt radiser

Tilbehør:

Ristet brød · sød chilisaUCE

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Læg skrubbefileterne i et ildfast fad med bagepapir.
- Brug rosmarinkvistene til at pensle olien på fisken. Lad kvistene ligge ved siden af fisken.
- Skær peberfrugter og radiser i små tern, bland dem, og læg dem oven på fisken.
- Krydr fisk og grøntsager med salt og peber.
- Bag fisken i 10 min.

Servér fisken med ristet brød og sød chilisaUCE.

4 personer

Tip:

I stedet for skrubbe kan du anvende rødspætte eller ising

Energi pr. person:

2000 kJ (500 kcal)

Protein: 32%

Kulhydrat: 54%

Fedt: 14% (7 g)



Ristet skrubbe med rødbeder og krydderurter

Du skal bruge:

500 g skrubbefileter · 8 små rødbeder, ca. 400 g · 4 tomater ·
2 håndfulde frisk basilikum · 1 håndfuld frisk estragon ·
1 spsk rapsolie

Tilbehør:

Kogte kartofler · groft brød

Sådan gør du:

- Kom rødbederne i en gryde med 1 tsk salt, og dæk med vand. Kog rødbederne møre, det tager ca. 30 min.
- Køl de møre rødbeder af under koldt vand, og gnid skindet af.
- Skær rødbederne i skiver, og bred dem ud på et fad.
- Skær tomaterne i små tern.
- Pluk blade af basilikum og estragon.
- Fold skrubbefileterne sammen på midten, og steg dem i olien på en slip let-pande, til de er gyldenbrune på den ene side.
- Vend fisken om, tilsæt krydderurter og tomat, og steg det hele, indtil fisken er gyldenbrun.
- Krydr fisken med salt og peber, og anret fisk, krydderurter og tomat oven på rødbedeskiverne.

Servér retten med kogte kartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for estragon kan du bruge frisk persille, dild eller purløg.

I stedet for skrubbe kan du anvende ising eller rødspætte.

Energi pr. person:

2300 kJ (550 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 61%

Fedt: 14% (8 g)



Hel skrubbe med grønt

Du skal bruge:

4 hele skrubber · 1 bundt forårsløg · 1 lille bundt persille ·
3 røde peberfrugter · 4 skiver røget laks · 250 g østershatte ·
1 spsk rapsolie

Tilbehør:

Kogte kartofler · groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Læg skrubberne i en bradepande med bagepapir.
- Krydr skrubberne med salt og peber, og bag dem i ovnen i 15 min.
- Skær forårsløgene i skiver på skrå.
- Skær peberfrugterne i strimler.
- Skær laksen i små tern, og hak persillen.
- Riv evt. østershattene i mindre stykker.
- Varm olien på en slip let-pande, og svits forårsløg, peberfrugter, laks, persille og østershatte i 4 min.
- Anret de stegte grøntsager oven på skrubberne.

Servér fisken med kogte kartofler og brød.

4 personer

Tip:
I stedet for skrubbe kan du anvende ising eller rødspætte.

Energi pr. person:
2600 kJ (620 kcal)
Protein: 31%
Kulhydrat: 52%
Fedt: 17% (11 g)

Skrubbe i bagepapir

Du skal bruge:

800 g kryddertomater · 600 g skrubbefileter · 4 laurbærblade ·
4 kviste timian · 2 limefrugter · 2 dl hvidvin

Tilbehør:

Kogte kartofler · groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 170 grader.
- Skær tomaterne i skiver og limefrugterne i både.
- Riv 4 stykker bagepapir af i 50 cm's længde.
- Fordel fisken på de fire stykker papir, og drys med salt og peber.
- Fordel tomater, laurbærblade og limebåde oven på fisken, og hæld ½ dl hvidvin på hver portion.
- Luk papiret som en madpakke, og tryk enderne godt sammen opad, så væsken ikke kan løbe ud af pakken.
- Læg pakkerne på en bageplade, og bag dem 20 min.

Servér pakkerne med kogte kartofler og groft brød.

4 personer

Tip:
I stedet for skrubbe kan du anvende ising eller rødspætte.

Energi pr. person:
2200 kJ (520 kcal)
Protein: 29%
Kulhydrat: 62%
Fedt: 9% (5 g)



Rød skrubbesuppe

Du skal bruge:

3 røde peberfrugter · 600 g skrubbefileter · 1 løg · 4 tomater ·
2½ dl hvidvin · 1 liter fiskebouillon

Tilbehør:

Groft brød eller flutes

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Skær peberfrugterne i kvarte, og læg dem i et ildfast fad.
- Skær skrubbefileterne i brede strimler, og læg dem oven på peberfrugterne.
- Krydr med salt og peber, og bag dem i 15 min.
- Hak løget, og skær tomaterne i kvarte.
- Kog løg og tomater op med hvidvin og bouillon, og lad det koge i 5 min.
- Blend suppen, og anret den i suppeskåle.
- Læg de bagte peberfrugter med skrubbe ovenpå, og servér med brød eller flutes.

4 personer

Tip:

I stedet for skrubbe kan du anvende ising eller rødspætte.

Energi pr. person:

2200 kJ (520 kcal)

Protein: 32%

Kulhydrat: 55%

Fedt: 13% (8 g)



Lasagne med ising

Du skal bruge:

500 g isingfileter · 250 g frisk mozzarella · 2 fed knust hvidløg · 1 dåse hakkede tomater · 2 tsk tørret oregano · 200 g lasagneplader

Tilbehør:

Groft brød · grøn salat

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 225 grader.
- Skær mozzarellaen i små tern.
- Hak hvidløget.
- Bland tomater, oregano, hvidløg og mozzarella sammen i en skål, og tilsæt 1 tsk salt.
- Læg et par skefulde tomatblanding i bunden af et ovnfast fad.
- Læg et lag lasagneplader ovenpå, uden at pladerne overlapper hinanden.
- Læg et lag ising oven på lasagnen og herpå et lag tomatblanding.
- Læg lasagneplader oven på tomatblandingen, fisk, tomat, lasagne osv. Lasagnen skal slutte med et lag lasagneplader og et tyndt lag tomatblanding på toppen.
- Dæk fadet med stanniol, og bag i 30 min.
- Tag stanniolen af fadet, og bag lasagnen endnu 10 min.

Servér lasagnen med brød og evt. en skål salat.

4 personer

Tip:

I stedet for ising kan du bruge rødspætte eller skrubbe.

Energi pr. person:

2700 kJ (640 kcal)

Protein: 33%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 22% (16 g)



Fiskesuppe med ising og persille

Du skal bruge:

3 porrer · 500 g kartofler · 1½ liter vand eller bouillon ·
1 bundt persille · 500 g isingfileter · 1 dl fløde 9%

Tilbehør:

Groft brød eller flutes

Sådan gør du:

- Snit porrerne fint.
- Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern.
- Kom porrer og kartofler i en gryde, og kog op med 1½ liter vand eller bouillon. Lad suppen småkoge i 15 min.
- Skyl og pluk persillen.
- Blend suppe, porrer og kartofler med persillen, og kom suppen tilbage i gryden.
- Skær isingfileterne i strimler, og kog dem i suppen i 1-2 min.
- Tag gryden af blusset, og rør forsigtigt fløden i suppen.
- Smag til med salt og peber.

Servér suppen med groft brød eller flutes.

4 personer

Tip:

I stedet for ising kan du bruge rødspætte eller skrubbe.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 28%

Kulhydrat: 59%

Fedt: 13% (9 g)



Hvidløgsbagt ising med spinatcreme

Du skal bruge:

4 hele ising · 2 fed hvidløg · 2 spsk olivenolie · 500 g frossen spinat

Tilbehør:

Kogte kartofler · godt brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Rens isingen for blod, hvor hovedet har siddet.
- Læg fiskene i et stort ildfast fad eller bradepande.
- Skær hvidløget i tynde skiver, og bland det med olien.
- Smør olie og hvidløg over fiskene. Drys med salt.
- Tilsæt 4 spsk vand, dæk fadet med stanniol, og bag fisken i ovnen i 20 min.
- Kog spinaten i en gryde med 3 spsk vand.
- Hæld væsken fra fiskefadet i spinaten, og blend spinaten til en jævn puré.

Servér fisk og spinat med kartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for ising kan du bruge rødspætte eller skrubbe.

Energi pr. person:

2300 kJ (550 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 55%

Fedt: 19% (11 g)



Ising med bønnesalat og radiser

Du skal bruge:

600 g isingfileter · 1 dåse røde kidneybønner · 200 g grønne bønner · 1 bundt radiser · saft af 2 appelsiner · 1 romainesalat · 3 spsk olivenolie

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Skyl og afdryp de røde kidneybønner.
- Kog de grønne bønner i 2 min., og lad dem dryppe af i en sigte.
- Snit salaten.
- Skær radiserne i skiver.
- Rør appelsinsaft med 2 spsk olivenolie, og vend med salat, de to slags bønner og radiser.
- Varm resten af olien på en slip let-pande, og steg isingfileterne ca. 2 min. på begge sider. Krydr fisken med salt og peber.

Servér med bønnesalat og groft brød.

4 personer

Tip:

I stedet for ising kan du anvende skrubbe eller rødspætte.

Energi pr. person:

2800 kJ (670 kcal)

Protein: 27%

Kulhydrat: 50%

Fedt: 23% (17 g)



Ising i kålpakker

Du skal bruge:

4 persillerødder · 16 store hvidkålsblade · 600 g isingfileter ·
2 dl hvidvin · 2 fed hvidløg

Tilbehør:

Kogte kartofler · groft brød

Sådan gør du:

- Bring en stor gryde letsaltet vand i kog.
- Tænd ovnen på 200 grader.
- Skræl persillerødderne, og skær dem i tern.
- Kog persillerødderne i vandet i 5 min., tag dem op, og gem dem til senere.
- Tag forsigtigt 16 yderblade af et helt hvidkålshoved, og kog dem 3-4 min. i vandet. Det betyder ikke noget, at bladene går lidt i stykker.
- Lad kålbladene køle af på et viskestykke.
- Læg bladene oven på hinanden to og to. Hvis nogle af bladene er gået i stykker, kan de overlappes hinanden.
- Fordel fisken på kålbladene, og krydr med salt og peber.
- Pak bladene omkring fisken, og læg kålpakkerne i et stort ildfast fad med sammenføjningerne nederst.
- Skær hvidløget i tynde skiver, bland med persillerødderne, og fordel dem rundt om kålpakkerne.
- Hæld hvidvin og 2 dl vand i bunden af fadet, og bag kålpakkerne i 20 min.

Servér kålpakkerne med kogte kartofler og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for ising kan du anvende rødspætte eller skrubbe.

Energi pr. person:

2600 kJ (620 kcal)

Protein: 27%

Kulhydrat: 66%

Fedt: 7% (5 g)



Ising med soltørrede tomater og spinat

Du skal bruge:

600 g isingfileter · 200 g soltørrede tomater · 2 rødløg ·
600 g frisk spinat · 1 spsk olivenolie

Tilbehør:

Kogt pasta

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 180 grader.
- Hæld kogende vand over de soltørrede tomater, og lad dem stå i 10 min. Hæld vandet fra.
- Læg isingfileterne i et ovnfast fad med bagepapir, og krydr med salt og peber.
- Hak løgene fint.
- Læg løg og soltørrede tomater over fisken, og bag retten i 10 min.
- Rens og skyl spinaten godt.
- Varm olien på en pande, og svits spinaten i 2 min. Krydr med salt og peber.

Servér den bagte ising med spinat og pasta.

4 personer

Tip:

I stedet for ising kan du anvende skrubbe eller rødspætte.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 28%

Kulhydrat: 60%

Fedt: 12% (9 g)



Mørksejcrebinetter med persillesauce

Du skal bruge:

500 g mørksejfileter uden skind og ben · 1 dl rasp ·
1-2 spsk rapsolie · 5 dl letmælk · 2 spsk majsstivelse ·
1 bundt persille

Tilbehør:

Kogte kartofler · 1 spidskål · 2 bundter forårsløg

Sådan gør du:

- Hak mørksejfileten med en skarp kniv på et skærebræt til kødet er finthakket, uden at være moset.
- Ælt fiskekødet med ½ tsk salt og lidt peber.
- Form 4 crebinetter af fiskekødet.
- Kom raspen på en tallerken, og vend crebinetterne i den.
- Steg crebinetterne i olien på en slip let-pande ca. 4 min på hver side ved middelhøj varme.
- Skyl persillen grundigt, og hak den.
- Pisk mælk og majsstivelse sammen i en gryde, og kog mælken op under omrøring.
- Kom persillen i saucen, og kog endnu 2-3 min. Smag til med salt og peber.
- Skær spidskålen i brede strimler, og fjern det yderste blad på forårsløgene.
- Kog spidskål og forårsløg i en gryde med letsaltet vand i 3 min.

Servér fiskecrebinetterne med kogte kartofler, persillesauce og kogte grøntsager.

4 personer

Tip:

I stedet for mørksej kan du anvende torsk.

Bland evt. 3 spsk hakkede krydderurter i det hakkede fiskekød, fx dild, purløg, persille, kørvel eller basilikum.

Energi pr. person:

2100 kJ (500 kcal)

Protein: 29%

Kulhydrat: 52%

Fedt: 19% (11 g)



Mørksej i wok med soja og ingefær

Du skal bruge:

500 g mørksejfileter · 4 røde snackpeber · 2 spsk honning · 1 spsk revet ingefær · ½ dl sojasauce · 1 tsk majsstivelse

Tilbehør:

½ spidskål · 350 g ægnudler

Sådan gør du:

- Skær mørksejen i tykke strimler.
- Halvér peberfrugterne, og skær dem i tykke skiver.
- Rør sojasaucen sammen med majsstivelse og ½ dl vand.
- Varm honningen op i en wok eller pande, til den bruser op.
- Svits peberfrugterne i honningen i 2 min.
- Tilsæt mørksejen, og svits den med i 1 min.
- Tilsæt ingefær og sojasauce, og kog op.
- Skær spidskålen i både, og kog den sammen med ægnudlerne i en stor gryde kogende letsaltet vand, til nudlerne er møre.
- Lad spidskål og nudler dryppe af i en sigte, og anret på et fad eller direkte på 4 tallerkener.
- Fordel fisk, peberfrugter og sauce over nudlerne, og servér straks.

4 personer

Tip:

I stedet for mørksej kan du anvende torsk.

Energi pr. person:

2100 kJ (500 kcal)

Protein: 31%

Kulhydrat: 64%

Fedt: 5% (3 g)

Mørksej med pasta og flødestuvet spinat

Du skal bruge:

500 g frossen helbladet spinat · 2½ dl fløde 9% · 2 spsk majsstivelse · 500 g mørksejfileter uden skind og ben · 1 fed hvidløg · 500 g frisk pasta · 2 porrer

Sådan gør du:

- Kom spinat og 2 dl vand i en gryde, og varm op under låg, til spinaten er optøet.
- Opløs majsstivelsen i fløden, hæld blandingen i spinaten, og kog godt igennem under omrøring.
- Skær mørksejen i store tern, og hak hvidløget fint.
- Vend fisk og hvidløg i spinaten, og damp ved svag varme under låg i 3 min.
- Bring en stor gryde letsaltet vand i kog.
- Skær porrerne i 2 cm tykke skrå skiver.
- Kog pasta i det antal minutter, som er angivet på emballagen, og tilsæt porrerne de sidste 2 min. af kogetiden. Skal pastaen koge mindre end 2 min., tilsættes porrerne først.
- Hæld vandet fra pastaen, og vend forsigtigt spinaten sammen med pasta og porrer. Smag til med salt og peber, og servér straks.

4 personer

Tip:

I stedet for mørksej kan du anvende torsk.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 29%

Kulhydrat: 54%

Fedt: 17% (11 g)



Fiskefrikadeller med løgkompot

Du skal bruge:

Fiskefrikadeller: 300-400 g mørksejfileter uden skind og ben ·
1 æg · 3 spsk hvedemel · 1 dl letmælk · 2 spsk rapsolie

Løgkompot: 3 store løg · 2 tsk rapsolie · 3 spsk sukker ·
½ dl eddike · ¾ dl fiskesenep · 1½ dl fromage frais

Tilbehør:

Kogte kartofler eller rugbrød

Sådan gør du:

Fiskefrikadeller:

- Skær mørksejen i tern, og kom dem i en foodprocessor sammen med æg, mel, mælk, 1 tsk salt og lidt peber. Blend det hele til en ensartet fars.
- Varm olien op på en slip let-pande, form 12 fiskefrikadeller af farsen, og steg dem 5 min. på hver side.

Løgkompot:

- Skær løgene i tynde både, og svits dem med olien ved middelhøj varme i 4 min. under omrøring.
- Tilsæt sukker, eddike, ½ dl vand og ¼ tsk salt, og lad løgene koge uden låg i 10 min.
- Sluk for blusset, og lad løgene køle lidt af. Rør fiskesenep og fromage frais sammen med løgene.

Servér fiskefrikadellerne med løgkompot og kogte kartofler eller rugbrød.

4 personer

Tip:

I stedet for mørksej kan du anvende torsk. Du kan også bruge hakket frossent fiskekød eller færdig fars til fiskefrikadellerne.

Energi pr. person:

2100 kJ (500 kcal)

Protein: 22%

Kulhydrat: 58%

Fedt: 20% (11 g)



Mørksej i filodej

Du skal bruge:

600 g mørksejfileter uden skind og ben · 8 tomater · 250 g champignon · 4 fed hvidløg · 2 spsk rapsolie · 8 stykker filodej

Tilbehør:

Grøn salat · groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 180 grader.
- Rens champignon, og steg dem sprøde på en slip let-pande i 1 spsk olie.
- Skær tomaterne i både, og hak hvidløgene.
- Læg filodejstykkerne sammen oven på hinanden to og to, så du har 4 portioner dej, som ligger dobbelt.
- Fordel fisk, tomater, hakket hvidløg og champignon på hver portion filodej. Krydr med salt og peber.
- Fold filodejen sammen, og læg pakkerne på en bageplade med bagepapir.
- Pensl pakkerne med olie, og bag dem i 10-15 min.

Servér filopakkerne med grøn salat og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for mørksej kan du anvende torsk eller kuller.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 57%

Fedt: 17% (13 g)



Kartoffelmørksej med limes dressing

Du skal bruge:

600 g mørksejfileter uden skind · 4 bagekartofler · 2 spsk rapsolie ·
1 broccoli · 2 dl syrnede fløde 9% · 1 lime

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Skær mørksejfileten i 4 nogenlunde ens stykker, og krydr med salt og peber.
- Skræl kartoflerne, riv dem groft.
- Kram de revne kartofter, så saften løber af, og form kartoffelmassen omkring hvert stykke fisk.
- Form og pres kartoflerne, så de ligger tæt omkring sejfileterne.
- Varm olien på en slip let-pande, og brun fisken på begge sider.
- Læg fisken i et fad med bagepapir, og bag i 15-20 min.
- Skær broccoli i små buketter, og kog i letsaltet vand i 2 min.
- Rør syrnede fløde med limesaft, og smag dressing til med salt og peber.

Servér kartoffelmørksej med broccoli, limes dressing og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for mørksej kan du anvende torsk eller kuller.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 30%

Kulhydrat: 48%

Fedt: 22% (15 g)



Høstsild med blommekompot

Du skal bruge:

4 sildefileter · 1 bakke rucola · 500 g blommer · 2 rødløg ·
1 spsk raps- eller olivenolie · 2 spsk eddike · 1 spsk brun farin ·
5 kviste frisk timian

Tilbehør:

4 skiver ristet rugbrød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 220 grader.
- Skyl sildefileterne, fjern rygfinnen.
- Drys sildene indeni med salt og peber.
- Læg sildene i et ovnfast fad med bagepapir.
- Steg sildene i 12 min.
- Skyl rucola.
- Halvér blommerne, fjern sten, og skær blommerne i kvarte.
- Skær løgene i kvarte.
- Varm olien på en slip let-pande.
- Steg blommer og løg ved svag varme i 2 min.
- Tilsæt eddike, og lad fordampe.
- Tilsæt brun farin, og vend forsigtigt med blommer og løg sammen med frisk timian. Krydr kompotten med salt og peber.

Servér sildene på rugbrød med rucola og blommekompot.

4 personer

Energi pr. person:

1900 kJ (440 kcal)

Protein: 19%

Kulhydrat: 51%

Fedt: 30% (15 g)



Sild med sommersalat

Du skal bruge:

4 sildefileter · 1 dl rugmel · 2 spsk rapsolie · 800 g kogte kartofler · 200 g rygeost · 200 g syrnede fløde 9% · 1 bundt purløg · 1 bundt radiser · 250 g cherrytomater

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Skyl fileterne, fjern rygfinnen.
- Vend sildefileterne i rugmel tilsat salt og peber.
- Varm olien på en slip let-pande, og steg sildene i ca. 3 min. på hver side.
- Skær kartoflerne i skiver.
- Rør rygeost med syrnede fløde. Tilsæt klippet purløg, radiser i skiver og halverede cherrytomater.
- Vend kartofler med rygeostcreme, og smag til med salt og peber.

Servér de stegte sild med sommersalat og brød.

4 personer

Energi pr. person:

2800 kJ (670 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 51%

Fedt: 29% (22 g)



Rosmarinsild med tzatziki

Du skal bruge:

4 sildefileter · 1 agurk · 200 g græsk yoghurt 1% · 1 fed hvidløg · 4 kviste frisk rosmarin · lidt hvedemel · 1 spsk rapsolie

Tilbehør:

Kogte kartofler · groft brød

Sådan gør du:

- Flæk agurken på langs. Fjern kernerne med en teske, og skær agurken i skiver.
- Rør græsk yoghurt med presset hvidløg. Smag dressingen til med salt og peber, og vend agurkerne i.
- Skyl sildefileterne, fjern rygfinnerne.
- Drys sildene indeni med salt og peber, og læg en kvist rosmarin indeni.
- Kom mel på en tallerken, og vend sildene i melet.
- Varm olien på en slip let-pande, og steg sildene i ca. 3 min. på hver side.

Servér sildene med tzatziki og kogte kartofler og brød.

4 personer

Tip:

Tzatziki kan tilsættes 4 kviste finthakket mynte.

Energi pr. person:

2200 kJ (530 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 52%

Fedt: 28% (16 g)

Durumpanerede sild med italiensk tomatsauce

Du skal bruge:

4 sildefileter 350-400 g · 2 fed hvidløg · 3 tsk olivenolie · ½ dl hakket persille · 1 dåse flåede tomater · 2 spsk kapers · 1 dl durummel

Tilbehør:

Kogte ris · kogt broccoli og blomkål

Sådan gør du:

- Hak hvidløgene fint. Varm 1 tsk olie i en gryde, og svits hvidløget ½ min. under omrøring.
- Tilsæt hakket persille, tomater og kapers, og lad saucen småkoge i 5-10 min.
- Klip finnerne af sildene, halvér fileterne, og del hver filet i 2, så du får 4 små stykker sildefilet af hver hele sild.
- Krydr fileterne med salt og peber.
- Hæld durummelet på en tallerken, og vend sildene i melet.
- Varm resten af olien op på panden, og steg sildene gyldenbrune på begge sider ved middelhøj varme.

Servér med tomatsauce, kogt broccoli, blomkål og kogte ris.

4 personer

Energi pr. person:

2600 kJ (570 kcal)

Protein: 21%

Kulhydrat: 50%

Fedt: 29% (20 g)



Dampede silderuller med peberrodscreme

Du skal bruge:

400 g sildefileter · 3 dl ylette, letmælksyoghurt eller lign. · 3-4 spsk
revet peberrod · ½ tsk sukker · 3 spsk lager- eller vineddike

Tilbehør:

Kogte kartofler · kogte grøntsager

Sådan gør du:

- Rør ylette med sukker og peberrod. Smag til med salt og peber. Lad cremen trække 5-10 min. Smag evt. til med mere peberrod.
- Klip finnerne på sildene af, og klip sildefileterne over på midten, så du får 2 lange smalle fileter ud af hver sild.
- Rul sildefileterne sammen, og hold dem fast med en tandstik.
- Kom 3 dl vand, 3 spsk eddike, 1 tsk salt og lidt stødt peber i en pande, og bring vandet i kog.
- Læg sildene i vandet, læg låg på panden eller dæk med stanniol, og lad sildene simre i 2-3 min.

Servér sildene med peberrodscreme, kogte kartofler og grøntsager.

4 personer

Energi pr. person:

2100 kJ (500 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 46%

Fedt: 30% (17 g)



Pizza med ørred og bacon

Du skal bruge:

Pizzadej: 2½ dl vand · 25 g gær · 2 tsk salt · ca. 400 g hvedemel

Fyld: 300 g ørredfilet · 150 g reven mozzarella · 100 g bacon i skiver · 3 kogte eller rå skrællede kartofler · 2 spsk pesto

Sådan gør du:

- Kom vand i en skål, og opløs gæren heri.
- Tilsæt salt, og ælt melet i væsken til dejen er glat og smidig.
- Rul dejen ud til en pizza, og læg den på en bageplade med bagepapir.
- Skær ørred og bacon i mindre stykker.
- Skær kartofler i skiver. Anvendes rå kartofler skæres de i papirtynde skiver.
- Fordel reven ost, ørred, bacon og kartofler på dejen. Krydr med salt og peber.
- Tænd ovnen på 225 grader. Lad pizzaen hæve, mens ovnen bliver varm.
- Bag pizzaen i 12-15 min. Dryp pesto over inden servering, og pynt eventuelt med rucola.

4 personer

Tip:

Halvdelen af hvedemelet kan erstattes af durummel, det gør pizzabunden mere sprød.

Pizzaen kan krydres med 1 tsk oregano.

I stedet for ørredfilet kan du anvende laksefilet.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 22%

Kulhydrat: 49%

Fedt: 29% (23 g)



Pitabrød med ørredmousse

6 stk.

Du skal bruge:

300 g varmrøget ørred · 1 dl syrnede fløde 9% · 1 rødløg ·
1 bundt purløg · saft af 1 citron · 6 stk grove pitabrød

Tilbehør:

Salat

Sådan gør du:

- Findel ørreden med en gaffel, og rør den sammen med syrnede fløde.
- Hak rødløget fint.
- Vend ørreden med rødløg og klippet purløg.
- Smag til med citronsaft, og krydr med salt og peber.

Servér ørredmoussen med lune pitabrød og snittet salat.

Tip:

Til pitabrødene kan du servere agurk, tomater og kapers.

I stedet for varmrøget ørred kan du anvende varmrøget laks.

Energi pr. stk.

1400 kJ (330 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 53%

Fedt: 24% (13 g)



Ørred med auberginekompot

Du skal bruge:

600 g ørredfilet · 2 auberginer · 2 spsk olivenolie · 1 fed hvidløg ·
½ citron · 6 tomater

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Skær auberginerne i tern.
- Varm 1 spsk olie op i en stor gryde, og svits auberginerne i olien, til de begynder at brune jævnt på alle sider.
- Læg låg på gryden, skru ned til lavt blus, og lad auberginerne simre 5-10 min. til de bliver møre. Rør ofte, så de ikke brænder på.
- Tilsæt hvidløg og 1 spsk citronsaft, og smag til med salt.
- Varm en grillpande op, og steg ørredfileterne på panden, til de får et fint grillmønster. Krydr med salt og peber.
- Skær tomaterne i skiver, dryp med citronsaft, og drys med salt og peber.

Servér den grillede ørred med auberginekompotten, friske tomater og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for ørred kan du anvende laks.

Drys evt. retten med frisk basilikum.

Energi pr. person:

2400 kJ (570 kcal)

Protein: 29%

Kulhydrat: 46%

Fedt: 25% (16 g)



Varmrøget ørred med marinerede østershatte

Du skal bruge:

500 g varmrøget ørred · 1 lille bundt bredbladet persille ·
500 g østershatte · 4 tsk olivenolie · 2 spsk balsamico ·
1 fed hvidløg · 1 rødsalat

Tilbehør:

Godt brød

Sådan gør du:

- Riv eller skær østershattene i mindre stykker.
- Steg østershattene i 2 tsk olie på en stor pande, til de er gyldne og sprøde.
- Pluk bladene af persillen, og hak hvidløget fint.
- Pluk salaten i grove stykker.
- Rør balsamico og 2 tsk olivenolie sammen til en dressing i bunden af en stor skål.
- Vend østershatte, persille, hvidløg og salat grundigt sammen med dressingen, og smag til med salt og peber.
- Træk skindet af ørreden, og fjern så mange ben som muligt.

Servér den varmrøgede ørred med østershattesalaten og brød.

4 personer

Tip:

I stedet for ørred kan du bruge laks.

Østershatte kan erstattes af alle andre typer svampe efter tilgang og årstid.

Energi pr. person:

2300 kJ (550 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 29% (18 g)



Ovnbagt ørred med krydderurter

Du skal bruge:

1 hel ørred, ca. 800 g · 1 bundt dild · 1 usprøjtet citron · 3 dl syrnede fløde 9%, ylette eller lign. · 2 fennikel

Tilbehør:

Kogte kartofler · 1 bundt grønne asparges · groft brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Hak halvdelen af dilden.
- Riv skallen af citronen.
- Bland hakket dild og citronskal i den syrnede fløde eller lign., og smag til med salt og peber.
- Skær fennikel i tynde skiver, og læg dem på midten af en bradepande med bagepapir.
- Læg ørreden oven på fennikelen.
- Skær 4-5 snit på overfladen af fisken, og læg en lille kvist dild i snittene.
- Krydr ørreden ovenpå og indeni med salt og peber.
- Skær resten af citronen i skiver, og læg i bugen på ørreden sammen med resten af dilden.
- Bag ørreden 25-30 min. i ovnen.

Servér ørreden med fennikel, kogte kartofler, dampede friske asparges, citrondressing og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for ørred kan du anvende 1 lille laks, f.eks. fra frost.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 30%

Kulhydrat: 50%

Fedt: 21% (15 g)



Varmrøget ørred med selleriremoulade

Du skal bruge:

600 g røget ørred · ½ selleri, ca. 600 g · 2 dl fromage frais · 2 spsk mayonnaise · 1 spsk dijonsennep · ½ bundt persille

Tilbehør:

Kogte kartofler

Sådan gør du:

- Skræl sellerien, og riv den groft.
- Hak persillen.
- Pisk fromage frais, mayonnaise og sennep sammen til en dressing.
- Vend selleri og persille i dressingen.
- Træk skindet af ørreden, og fjern så mange ben som muligt.

Servér den røgede ørred med selleriremoulade og kogte kartofler.

4 personer

Tip:

I stedet for ørred kan du anvende laks.

Energi pr. person:

2300 kJ (550 kcal)

Protein: 30%

Kulhydrat: 40%

Fedt: 30% (18 g)



Pastasalat med rejer og ærter

Du skal bruge:

300 g pasta · 1 bakke rucola · 200 g frosne ærter · 300 g rejer · 50 g mayonnaise

Tilbehør:

Groft brød

Sådan gør du:

- Kog pastaen som angivet på emballagen. Det sidste minut koges de frosne ærter med. Hæld pasta og ærter til afdrypning i en sigte og afkøl.
- Skyl rucola, og vend med pasta, ærter og rejer.
- Rør mayonnaise med ½ dl vand, og vend dressing i pastasalat-en. Krydr med salt og peber.

Servér pastasalaten med brød.

4 personer

Energi pr. person:
2600 kJ (630 kcal)
Protein: 19%
Kulhydrat: 60%
Fedt: 21% (15 g)



Pitabrød med rejer og mangosalsa

Du skal bruge:

300 g optøede rejer · 1 moden mangofrugt · 1 frisk chili · 1 salathoved · 2 snackpeber · 1 limefrugt · 6 grove pitabrød

Sådan gør du:

- Lad rejerne dryppe af i en sigte.
- Skræl mangofrugten. Skær kødet fri af stenen, og skær frugtkødet i strimler.
- Halvér chilien, fjern kernerne, og hak den.
- Snit salaten fint, og skær peberfrugterne i små tern.
- Bland rejer, mango, chili, salat og peberfrugt, og dryp med limesaft.
- Varm pitabrødene op som beskrevet på emballagen, og fyld salaten i de varme pitabrød.

6 stk.

Energi pr. stk:
1100 kJ (260 kcal)
Protein: 24%
Kulhydrat: 68%
Fedt: 8% (2 g)



Pizza med spinat, rejer og artiskok

Du skal bruge:

Pizzadej: 2½ dl vand · 25 g gær · 2 tsk salt ·
ca. 400 g hvedemel

Fyld: 450 g frossen helbladet spinat · 2 fed hvidløg · 200 g reven
mozzarella · 1 dåse artiskokhjerter · 300 g frosne optøede rejer ·
2 tsk oregano

Sådan gør du:

- Kom spinat i en gryde, og damp den ved svag varme.
- Krydr spinaten med salt og peber og presset hvidløg.
- Kom vand i en skål, og opløs gæren heri.
- Tilsæt salt, og ælt melet i væsken, til dejen er glat og smidig.
- Rul dejen ud til en pizza, og læg den på en bageplade med bagepapir.
- Fordel ost på dejen sammen med spinat, halverede artiskokhjerter og rejer, og krydr med oregano.
- Tænd ovnen på 225 grader. Lad pizzaen hæve, mens ovnen bliver varm.
- Bag pizzaen i 12-15 min.

4 personer

Tip:

Halvdelen af hvedemelet
kan erstattes af durum-
mel, det gør pizzabunden
mere sprød.

Energi pr. person:

2400 kJ (580 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 56%

Fedt: 20% (13 g)



Gryderet med rejer

Du skal bruge:

2 løg · 3 fed hvidløg · 1 spsk olivenolie · 6 tomater ·
50 grønne oliven uden sten · ¼ tsk tørret chili ·
1 spsk hakket frisk estragon eller persille · 300 g optøede rejer

Tilbehør:

Kogt pasta · groft brød

Sådan gør du:

- Skær løgene i både, og hak hvidløgene.
- Varm olien op på en pande, og svits løg og hvidløg ved jævn varme i 3-4 min. Rør i løgene, så de ikke tager for meget farve.
- Skær tomaterne i både, og skær oliven i skiver.
- Kom tomater, oliven, chili og estragon eller persille på panden sammen med løgene, og kog det hele i 10 min., til tomaterne koger ud.
- Tilsæt rejer, og kog dem i saucen 2 min. ved svag varme.
- Smag til med salt og peber.

Servér retten med pasta og brød.

4 personer

Energi pr. person:
2800 kJ (670 kcal)
Protein: 19%
Kulhydrat: 68%
Fedt: 13% (10 g)

Tortillawraps med rejefyld

Du skal bruge:

1 salathoved · 300 g optøede rejer · 1 lille dåse majs ca. 150 g ·
2 modne avocadoer · 6 hvedetortillas · ½ citron · chilisaucе

Sådan gør du:

- Snit salaten fint.
- Lad rejer og majs dryppe af i en sigte.
- Halvér avocadoerne, fjern stenen, og skrab kødet ud i en skål. Mos avocadokødet med en gaffel.
- Smør avocadomosen jævnt ud på tortillaerne.
- Fordel rejer, majs og salat på midten af tortillaerne. Dryp med citronsaft og chilisaucе, og rul tortillaerne stramt sammen.

6 stk.

Energi pr. stk:
2100 kJ (500 kcal)
Protein: 19%
Kulhydrat: 58%
Fedt: 23% (13 g)



Bagt kartoffel med rejedressing

Du skal bruge:

4-8 bagekartofler, ca. 1¼ kg · 1 lille fed hvidløg · 3 dl syrnede fløde 9%, ylette, letmælksyoghurt eller lign. · 1 tsk paprika · 2 spsk ketchup · 300 g optøede rejer

Tilbehør:

En stor skål blandet salat

Sådan gør du:

- Skrub kartoflerne godt med en grøntsagsbørste.
- Snit et kors midt i skrællen på hver kartoffel, og læg dem på en bageplade.
- Bag kartoflerne 1-1½ time ved 200 grader. Check om kartoflerne er færdige ved at stikke midt i kartofflen med en spids kniv. Hvis kartofflen slipper kniven, er den færdig.
- Hak hvidløget fint, og bland det med syrnede fløde, ylette, letmælksyoghurt eller lign. Tilsæt paprika og ketchup. Smag til med salt og peber.
- Lad rejerne dryppe af i en sigte, og vend dem i dressingen.

Servér de bagte kartofler med rejedressingen og en stor skål blandet salat.

4 personer

Tip:

Kartoflerne kan bages hurtigt i mikrobølgeovnen. Bag kartoflerne ved højeste effekt, og beregn 5 min. pr. kartoffel, dvs. at hvis du bager 4 kartofler på én gang, skal de bage i alt 20 min.

Energi pr. person:

1900 kJ (450 kcal)

Protein: 21%

Kulhydrat: 61%

Fedt: 18% (9 g)



Dampet kuller med chili, koriander og lime

Du skal bruge:

600 g kullerfilet · 1 spidskål · 2 dl æblemost · 2 spsk honning · 2 røde chili · 2 limefrugter · 1 bundt koriander

Tilbehør:

Kogte ris

Sådan gør du:

- Skær kullerfileten i 8 stykker, læg dem på en pande med 2 dl vand, og krydr med salt og peber.
- Dæk panden med låg eller stanniol, og kog ved svag varme i ca. 8 min.
- Skær spidskålen i kvarte. Kom kålen i en gryde med 2 dl vand, og kog ved svag varme i ca. 5 min.
- Kom æblemost og honning i en gryde, og kog ind til en sirups-lignende konsistens.
- Flæk chilierne, fjern kerner, og skær chilierne i strimler.
- Pluk blade af koriander, og hak dem fint.
- Kom chili, limesaft og koriander i honninglagen, og vend rundt.
- Hæld honninglagen over den dampede kuller, og servér med kogte ris.

4 personer

Tip:

I stedet for kuller kan du anvende torsk eller mørkej.

Energi pr. person:

2300 kJ (540 kcal)

Protein: 29%

Kulhydrat: 66%

Fedt: 5% (3 g)



Kuller med ratatouille

Du skal bruge:

600 g kullerfilet · 1 aubergine · 1 courgette · 8 tomater ·
2 spsk olivenolie · 1 bundt frisk basilikum · 1 moden mango ·
½ dl hvid balsamico

Tilbehør:

Kogt pasta

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 180 grader.
- Læg kullerfileterne på den ene halvdel af en bageplade beklædt med bagepapir.
- Krydr fisken med salt og peber.
- Skær aubergine, courgette og tomater i skiver.
- Læg grøntsagerne taglagt på bagepladen ved siden af fisken.
- Hæld olien over grøntsagerne, og drys med salt, peber og hakket basilikum.
- Bag fisk og grøntsager i 15 min.
- Skræl mangofrugten, og blend kødet med balsamico.
- Anret fisken på et fad med grøntsagerne ovenpå, og servér med mangosauce og pasta.

4 personer

Tip:

I stedet for kuller kan du anvende torsk eller mørkefj.

Energi pr. person:

2800 kJ (680 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 59%

Fedt: 15% (11 g)

Sushitips

Sushi er Japans smukke og sunde delikatesse, som faktisk ikke er så svær eller tidskrævende at lave, som man skulle tro. Ingredienserne kan købes i de fleste store supermarkeder og specialbutikker.

Sushiris

Risene er hovedbestanddel i sushi, og det er derfor vigtigt at koge og marinere dem rigtigt. Følg opskriften nøje. Du kan lave fine sushi med almindelige grødris og lageddike, men kan du skaffe rigtige sushiris og riseddike, får risene en mere original japansk smag og duft. Sushiens form og fiske- eller grøntsagstilbehøret kan varieres efter smag.

Sådan spises sushi

Servér sushien med syltet ingefær, sojasauce og ekstra wasabipasta. I Japan spises sushi med pinde eller med fingrene. Hver person får en tallerken og en lille skål til soja.

Når man spiser nigiri sushi med rå fisk, vender man siden med fisken på hovedet og dypper kun fisken i soja. Fisken bliver på denne måde marineret i soja, og virker slet ikke så rå mere.

Hvis man kan lide sushien stærk, kan man opløse lidt wasabipasta i sojaen, inden man dypper sushien.

Om rå fisk

Bruger du rå fisk, så vær opmærksom på, at rå fisk kan indeholde parasitter og orm. For at være helt sikker på, at der ikke er parasitter eller orm i fisken, kan fisken fryses ved -20°C i et døgn. Tø fisken op i køleskabet. På den måde bliver fiskens kvalitet ikke forringet af at have været frossen.



Sushiris og -marinade

Du skal bruge:

Sushiris: 5 dl sushiris (evt. grødris) · 7½ dl vand

Marinade til ris: 5 spsk riseddike (evt. lagereddike) · ½ tsk salt · 1 spsk sukker · eller 1½ dl færdig sushimarinade

Sådan gør du:

- Kom risene i en stor skål, og skyl dem grundigt i 3-4 hold koldt vand, indtil vandet er næsten klart.
- Lad risene dryppe af i en sigte, og kom dem i en gryde med vandet. Læg låg på gryden, og bring risene i kog. Så snart risene koger, skrues ned til laveste blus. Lad risene koge 12 min. Rør endelig ikke i risene, og tag ikke låget af, mens de koger.
- Tag risene fra blusset, når de er kogt færdige, og lad dem trække i gryden med låg i 20 min., stadig uden at røre i risene.
- Lav marinaden, mens risene trækker færdig. Opløs sukker og salt i eddiken.
- Når risene har trukket færdig, hældes de forsigtigt op i en stor skål, fx et dejfad. Fordel marinaden over risene, og "skær" nu med en træpalet gennem risene og få på denne måde marinaden fordelt og eventuelle klumper fjernet. Bliv ved med at skære gennem risene, til de har håndtemperatur.
- Risene er nu klar til at blive formet til sushi.



California rolls

Du skal bruge:

½ portion kogte sushiris (se opskrift på side 123) · 6 plader tang · 1 avocado · 1 agurk · 6-8 tsk wasabi (japansk peberrod, som købes som pulver eller i tube) · 100 g røget laks skåret i strimler · 100 g flødeost

Tilbehør:

Syltede ingefær i tynde skiver · sojasauce

Sådan gør du:

- Fjern skræl og sten fra avocadoen, og skær den i både.
- Skær et stykke agurk i samme længde som tangpladen. Flæk agurken, skær hver halvdel i 4 lange bjælker, og fjern evt. kernerne.
- Rør wasabipulveret med lidt vand til en tyk pasta. Wasabi i tube er klar til brug.
- Lav en skål med koldt vand til at dyppe fingrene i, så risene ikke hænger fast i fingrene.
- Læg en tangplade på rullemåtten med den glatte side nedad.
- Fordel ½ cm tykt lag ris på midten af tangen, så risen i alt fylder halvdelen af tangpladen. Tryk ikke risene for fast sammen.
- Smør lidt wasabipasta på midten af risene.
- Læg én agurkebjælke, avocadoen i en række og røget laks ved siden af hinanden oven på wasabien. Fordel flødeosten oven på i en smal stribe.
- Rul derefter tang og ris om fyldet. Tag den sammenrullede måtte mellem hænderne, og pres rullen let.
- Rul sushirullen ud af måtten, og skær den i 2 cm tykke skiver med en skarp kniv. Tør evt. kniven med en ren klud mellem skæringerne for at forhindre, at der kommer ris på siderne af sushien.
- Anret sushien på et fad.

60 stk.

Tip:

Køb en rullemåtte, hvis du vil lave sushi selv. Kan købes hos asiatiske specialkøbmænd eller i velassorterede supermarkeder.

Energi pr. stk:

100 kJ (25 kcal)

Protein: 19%

Kulhydrat: 64%

Fedt: 17% (0,5g)



Nigiri sushi

Du skal bruge:

½ portion sushiris (se opskrift på side 123) · 400-500 g laksefilet uden skind og ben · 1-2 tsk wasabi (japansk peberrod, som købes som pulver eller i tube)

Tilbehør:

Syltede ingefær i tynde skiver · sojasauce · evt. wasabi

Sådan gør du:

- Skær laksen i korte skiver på skrå, ca. 4 mm tykke.
- Kom koldt vand i en skål til at dyppe fingrene i.
- Fugt fingrene med lidt vand, og form de kogte ris til en lille oval risbolle i hånden. Tryk risene, til de hænger godt sammen.
- Smør lidt wasabi på den ene side af et stykke laks, og læg risbollen ovenpå.
- Tryk ris og fisk godt sammen, og anret nigiri sushien med fiske-siden opad på et fad.

Servér med syltede ingefær, sojasauce og evt. ekstra wasabi.

30 stk.

Tip:

Lav evt. en hel portion sushiris, brug halvdelen af risene til california rolls, og lav nigiri sushi af resten.

I stedet for rå laks kan du bruge røget laks i skiver. Skær lakseskiverne i 4 cm brede stykker, så fisken kan dække det meste af risbollen. Brug 150-200 g røget laks til ½ portion sushiris.

Energi pr. stk:

240 kJ (60 kcal)

Protein: 27%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 28% (2 g)



2 gange om ugen