

fisk #2

I denne kokebog kan du hente inspiration til 56 nemme og lækre weekendretter med fisk. Retterne er opdelt på de fire årstider – forår, sommer, efterår og vinter – og både fisk, tilbehør og tilberedningsform er afstemt efter sæsonen. Ud for hver opskrift får du tip til, hvilke øvrige fisk – torskefisk, fladfish, laksefisk og andre fisk – du også kan bruge i retten.

Rigtig god fornøjelse og velbekomme!



 2 gange om ugen

Nemme og lækre weekendretter med fisk #2

 2 gange om ugen

Nemme og lækre
weekendretter med

fisk #2



 2 gange om ugen

Spis fisk 2 gange om ugen

Fisk er godt! Det har vi danskere jo altid vidst. Ikke mindst fiskerkonerne på Gammel Strand i København, der råbte det glade budskab, så det kunne høres flere gader væk. Fisk er stadig godt – og vi ved også, at fisk er sundt!

Fisk smager også godt! Med denne kogebog er der ingen ben i at tilberede lækre fiskeretter i weekenden. Det er nemme og lækre retter, som jeg på det varmeste kan anbefale. Der er opskrifter til enhver smag og til alle årstider.

Derfor håber jeg, at kogebogen vil være med til at inspirere dig til at spise mere fisk. Her er nemlig opskrifter med de kendte og populære fiskearter og også nye og mindre kendte slags fisk.

Ligesom fiskerkonerne på Gammel Strand vil jeg gerne fortælle...
Ja, råbe det glade budskab, så det kan høres langt væk! Spis fisk 2 gange om ugen!

God appetit.

Hans Chr. Schmidt
Fødevareminister



Indhold



Indhold	2	Rødspætteruller med parmaskinke og pasta ...	33
Weekendfisk	4	Tun stegt i krydderurter	35
Råd om fisk	5	Skrubbe dampet i bastkurv	37
Torskefisk	6	Lyssej med svampe bagt i spidskål	39
Fladfisk	8	Cassoulet af havkat og jomfruhammer	41
Andre fisk	10	Sommer	42
Laks og ørred	12	Fjordrejebisque	43
Skaldyr	13	Grillet ørred med italiensk kartoffelsalat	45
Forår	14	Bækorreder bagt i folie	47
Grillet pighvar med asparges og fjordrejer	15	Thailandsk rejesalat	49
Laks i krydderlage	17	Tun marineret med agurk og frisk oregano	51
Frisk pasta med skaldyr a la thai	19	Bagt kulmule med græske kartofler	53
Ovnbagt laksefilet	21	Paella med fisk og skaldyr	55
Ørred bagt med krydret brødkrumme	23	Indbagt laks med spinat	57
Skindstegt multe med thaimarinade	25	Papillotte med hellefisk og tomatsalsa	59
Havkat og skaldyr bagt i kokosmælk og lime	27	Ovnbagt rødfisk med ærter i bælg	61
Spaghetti med muslinger, hvidløg og hvidvin	29	Laks bagt i folie med safransauce	63
Risotto med ising og asparges	31	Grillet tun med wasabi-avocado	65
		Kartoffelstegt multe med kantarelsauce	67

Indhold



Efterår	68	Bouillabaisse	103
Hellefisk bagt med karljohansvampe	69	Kulmule dampet med savojkål	105
Kullermedaljoner i appelsinsauce	71	Hvidvinsfondue med fisk og skaldyr	107
Ovnbagt rødtunge med friske tomater	73	Grillet brosme på rosmarinspyd	109
Faringlaseret laks med lun rodfrugtsalat	75	Brosme bagt i lag med aubergine	111
Baconstegt laks med linser og blodgrape	77	Stærk thailandsk fiskesuppe	113
Stegt rødspættefilet med auberginekaviar	79	Grillet rødfisk med sprødt skind	115
Courgettestegt slethvar med tranebærpuré	81	Lakse-satayspyd med jordnøddesauce	117
Gratineret hellefisk med soltørrede tomater	83	Nytårstorsk i nye klæder	119
Ising i filodej med rispilaf	85	Sushi	120
Kørvelpandekager med fiskefars og rejer	87	Sushiris og -marinade	121
Grillstegt laks med rodfrugter	89	Sushi med lynsvitset tun	123
Rødspætte i sprød wonton	91	Slagskibs-sushi	124
Indisk curry med torsk	93	Sushi-kræmmerhuse	125
Rødtunge med østers-persillesauce	95	Register	127
Rødtunge dampet med citron og fennikel	97	Vind en rød hjertegryde	128
Vinter	98		
Pernodflamberet rødfisk	99		
Havtaske og østers bagt i cocotter	101		

Koncept og produktion: Perceptor **Kokke:** Christine Bille Nielsen og Kim Kubel
Fotografer: Henrik Freek, Poul Kofod, Ole Iversen m.fl. **Koordinator:** Food Marketing ApS

Fiskebranchens Oplysningsudvalg står bag **2 gange om ugen**. Fiskebranchens Oplysningsudvalg består af Danmarks Fiskeriforening, Danmarks Fiskeindustri- og Eksportforening, Danmarks Fiskehandlere, Dansk Akvakultur, Dansk Fisk, Danske Fiskeres Producent Organisation, Danske Havne og 3F.

Kogebogen udgives af Fiskebranchens Oplysningsudvalg med støtte fra Den Europæiske Unions Fiskerisektor-program FIUF og Fødevareministeriet.



Weekendfisk

Vi ønsker med denne kokebog at motivere dig til at tilberede nem og lækker fisk i weekenden. I bogen kan du hente inspiration til i alt 56 nemme og lækre weekendretter med fisk.

Bogen er nummer to i en serie af fiskekokebøger, der skal inspirere danskerne til at servere mere fisk på middagsbordene.

Retterne er opdelt på de fire årstider – forår, sommer, efterår og vinter – og både fisk, tilbehør og tilberedningsform er afstemt efter sæsonen.

Ud for hver opskrift får du tip til, hvilke øvrige fisk – torskefisk, fladfisk, laksefisk og andre fisk og skaldyr – du også kan bruge i retten. På denne måde kan du finde et prisniveau, der passer netop dig.

Vi håber meget, at denne kokebog kan inspirere dig til at lægge mere fisk på tallerkenen. Det er nemt, og det er lækkert – og når du også har fået smag for lækre fiskeretter i weekenden, 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. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser fisk 2 gange om ugen til dit hovedmåltid. Eller en gang om ugen til dit hovedmåltid og næsten hver dag som pålæg. Variér mellem fede fisk fx laks, sild og makrel og magre fisk fx torsk, tun og rødspætte. I løbet af en uge skal du have 200-300 gram fisk.

Råd om fisk

I Danmark har vi nogle af verdens fineste spisefisk, men vi spiser langt under de officielle anbefalinger på 200-300 gram fisk om ugen. Forbrugere over 18 år spiser i gennemsnit kun 133 gram fisk om ugen.

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, sildehøj, 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 rovfisk om ugen. Det gælder ikke for dåsetun, der typisk bliver fremstillet af små tunfisk. Fisk indeholder mange vigtige næringsstoffer som D-vitamin, jod, selen og n-3 fedtsyrer eller omega-3 fedtsyrer. N-3 fedtsyrer eller omega-3 fedtsyrer er vigtige for fosterets og barnets udvikling af hjernen.

Opbevaring af fisk

Frisk fisk skal i køleskab straks efter indkøb, gerne på nederste hylde, hvor der typisk er koldest. Frisk fisk bør spises samme dag eller fryses ned, dog afhængig af sidste anvendelsesdato eller råd fra fiskehandleren om holdbarhed. Når fisk nedkøles hurtigt og opbevares koldt, hæmmes de fleste bakteriers vækst.

Optøning af fisk

For at bevare spisekvaliteten skal frosne fisk og skaldyr optøes i køleskabet i en skål eller i et fad – ikke ved stuetemperatur eller i varmt vand.

Rå fisk i sushi

Når man anvender rå fisk til sushi, skal fisken have været frosset ned ved minus 20 grader i mindst 24 timer for at dræbe eventuelle parasitter i fiskekødet.

Vil du vide mere?

Du kan læse mere om opskrifter med fisk, fiskearter, kostråd om fisk, ernæring og sundhed mm. på www.2gangeomugen.dk. Her kan du også deltage i konkurrencer samt tilmelde dig nyhedsbrevet, så du modtager ugens 2 opskrifter på e-mail hver uge.

Torskefisk

Torskefisk er en fælles betegnelse for en gruppe af stort set altædende fisk. Torskefiskene lever oftest nær bunden. Kødet er i langt de fleste torskefisk meget velsmagende, hvidt og saftigt. Selv om der er for-

skel på de enkelte torskefisk, vil de ofte kunne erstatte hinanden i retter, hvor der indgår hvidt, magert fiskekød. Disse fisk er alle torskefisk.



Torsk

Torskens kød er hvidt med store flager, mørt og saftigt.



Brosme

Brosmen er en fremragende spisefisk med fast, hvidt kød med en meget lækker skaldyrsmag.



Kuller

Kullerens kød er hvidt og saftigt, dog en smule mere tørt end torsk.



Lange

Langen er en fin spisefisk med hvidt, magert og fast kød, der minder om torskens.



Mørksej

Sejens kød minder meget om torskens, men er lidt mørkere og blødere.



Kulmule

Kulmulens kød bør behandles meget varsomt, da det er meget blødt. Kødet er hvidt og delikat og løsnes let fra benene efter tilberedning.



Lyssej/lubbe

Lyssejens kød er groft, men fast og lyst.

Fladfisk

Fladfisk er med den flade form og evne til at skifte farve efter bundforholdene optimalt tilpasset omgivelserne. Fladfisk har et meget velsmagende, fast og magert kød og er

derfor meget eftertragtet som spise fisk. Der findes mange forskellige fladfiskearter i den danske handel.



Rødspætte

Rødspætten er nok en af de bedst kendte og mest klassiske, danske fisk. Kødet er hvidt og fast og har en lækker smag.



Rødtunge

Rødtungen er et lidt dyrere og finere alternativ til rødspætten. Kødet er fast og hvidt med en sødlig smag. Meget velsmagende!



Skrubbe

Skrubben er en af de billigste fladfish, og den smager næsten som rødspætte. Dens kød er lidt grovere og blødere end rødspættens.



Skærising

Skærising er helt på højde med den finere rødtunge. Kødet er fast og hvidt og meget velsmagende.



Ising

Kødet fra isingen er hvidt og sødligt. Ilingen er en billigere erstatning for rødspætten.



Slethvar

Kødet er hvidt og fint – en god spise fisk. Slethvar er en god del billigere end pighvar.



Pighvar

Pighvarren er en rigtig luksusfisk – og enhver koks yndlingsfisk. Kødet er hvidt, fast og meget velsmagende.



Hellefisk

Hellefisken er federe sammenlignet med andre fladfish. Kødet er mere saftigt, cremefarvet og meget blødt.

Andre fisk

Ud over torskefiskene og fladfiskene tilbydes der mange andre fisk i butikkerne. Her er nogle eksempler.



Havkat

Havkatten forveksles ofte med havtasken, men den er ikke helt så dyr. Kødet er hvidt og meget fast. Omtales også som koteletfisk.



Knurhane

Knurhanens kød er hvidt, fint, fast og særdeles velsmagende.



Havtaske

Havtasken omtales ofte som den grimme fisk. Ikke desto mindre har den det mest reelle kød, som er meget hvidt, fast og sødligt. Smagen minder lidt om hummerkød.



Multe

I middelhavslandene og især på de italienske øer har man altid spist multe. Multen har meget fint og velsmagende kød. Den er let at tilberede, for kødet skifter farve fra rødbrunt til hvidt, når det er tilberedt.



Rødfisk

Rødfiskens kød er meget fast og minder i smagen om krabbe. Rødfisken får en meget flot farve, når den steges på skindet, der er skrabet fri for skæl.



Tun

Tunens kød er fast og mørkt. Ved tilberedning kan tun nemt blive tørt. Derfor er det en god idé at behandle tun som kalvekød dvs. nænsom stegning, trækketid osv.

Laks og ørred



Laks

Kødet er fast, lyserødt og saftigt med en meget karakteristisk smag. Må ikke steges, koges eller grilles for lang tid, for så bliver den tør.



Ørred (Regnbueørred)

Kødet er lyserødt og fast. Sælges ofte som foreller (200-300 gram portionsfisk).

Laks og ørred er nogle af de mest populære spisefisk. Langt de fleste af disse fisk er opdrættede, men de vildtlevende laks og ørreder er også eftertragtede spisefisk.

Den vilde laks er typisk federe end den opdrættede og lidt mere lys i kødet.

Skal- dyr



Reje (Koldtvandsreje)

Rejen lever ved Grønland og i Nordsøen. Rejen har fast, lyserødt kød og kan koges, grilles eller steges.



Fjordrejer

Fjordrejer bør være levende, når de tilberedes. Det giver det bedste resultat. Fjordrejer er lækre – kogte, friskpillede, stegte eller marinerede.



Østers

Rå østers anses for at være en delikatesse, men østers kan også tilberedes, fx steges (sauteres i få sekunder på hver side), gratineres i ovn eller marineres.



Blåmuslinger

Blåmuslinger kan, ud over at dampes med forskellige krydderurter, også marineres, røges, steges og grilles.



Jomfruhummer

Jomfruhummerens kød er fast, magert og hvidt med en svag lyserød farve på ryggen. Den er finere i konsistensen end hummeren.

Forår



Byd foråret velkomment med friske grønne asparges, spæde salatblade, nye radiser,

forårsløg og spidskål. Og prøv lækre forårsretter med fjordrejer, laks, multe, havkat mm.

Grillet pighvar med asparges og fjordrejer

Du skal bruge:

1 bundt hvide asparges · 1 bundt grønne asparges · 100 g spæde salatblade · 1 spsk olivenolie · saft af ½ citron · salt og peber · 400 g pighvarfilet uden skind · 1 håndfuld blandede krydderurter, fx kørvel, dild, purløg, basilikum og persille · 100 g pillede fjordrejer

Tilbehør:

Nye kartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Skræl de hvide asparges. Knæk enderne af både de hvide og de grønne asparges.
- Kog aspargesene 3-4 min. i letsaltet vand.
- Skyl og tør salaten. Pisk olie og citronsaft sammen, og vend salaten i dressingen. Smag til med salt og peber, og fordel salaten på 4 tallerkener. Læg aspargesene oven på salaten.
- Pensl pighvarfileterne med lidt olie, og steg dem på en meget varm grill eller grillpande. Vend ikke fisken om, før den har fået et flot grillmønster på den ene side.
- Læg den grillede fisk oven på asparges og salat.
- Vend krydderurterne i salatskålen, så de også får lidt dressing, og kom en top på hver portion fisk.
- Drys fjordrejerne over hver portion.

4 personer

Tip:

I stedet for pighvar kan du anvende slethvar, hellefisk eller victoria-bars.

Energi pr. person:

2300 kJ (550 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 57%

Fedt: 17% (10 g)

Servér med nye kartofler og godt brød.



Laks i krydderlage

Du skal bruge:

1½ liter vand · ¾ dl hvidvinseddike · 1½ tsk salt · 1 tsk sukker · 4 stilke estragon · 10 peberkorn · 2 rødløg · 1 fennikel · 450-500 g laksefilet uden skind og ben · 2 æbler · 900 g kogte nye kartofler · 1 bundt forårsløg · 1 spsk olivenolie

Lakserognscreme: 2 dl syrnede fløde 9% · revet skal af ½ usprøjt citron · 2-3 tsk citronsaft · salt og peber · 50 g lakse- eller ørredrogn

Tilbehør:

Godt brød

Sådan gør du:

- Kog vandet op med eddike, salt, sukker, estragon og peberkorn i en bred gryde eller pande.
- Skær rødløg og fennikel i både, og kog dem i lagen i 5 min.
- Skær laksen i 8 tykke skiver på skrå. Læg laksen ned i kogelagen, sluk for blusset, og lad fisken trække i lagen i 15 min.
- Skær æblerne i både, kartoflerne i tykke skiver og snit forårsløgene fint.
- Tag fisken op af lagen, og hæld lagen fra grøntsagerne.
- Vend de friske grøntsager og kartofler sammen med de kogte grøntsager på panden. Tilsæt 1 spsk olivenolie, og varm hurtigt op.
- Anret grøntsager og kartofler på et fad, læg laksen ovenpå, og servér med lakserognscreme.

Lakserognscreme:

- Smag syrnede fløde til med citronskal, citronsaft, salt og peber.
- Vend lakserognen i cremen, og servér ved siden af i en skål.

Servér retten med godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 21%

Kulhydrat: 49%

Fedt: 30% (24 g)



Frisk pasta med skaldyr a la thai

Du skal bruge:

500 g muslinger · 2 dl hvidvin · 2 fed hvidløg · 1 frisk chili · 2 cm frisk ingefær · 1 spsk rapsolie · 1 tsk farin · 1 spsk sød chilisaucе · 8 hele jomfruummere · 500 g frisk båndpasta · 1 håndfuld thai basilikum

Tilbehør:

En stor skål grøn salat

Sådan gør du:

- Rens muslingerne i flere hold koldt vand. Bank de muslinger, som har åbnet sig, hårdt i bordet. Hvis de ikke har lukket sig efter et par min., kasseres de.
- Varm en gryde op. Kom muslingerne i den varme gryde, tilsæt hvidvin, og læg låg på gryden. Ryst indimellem gryden, og kog muslingerne ved høj varme, til de lige har åbnet sig.
- Skær hvidløg og chili i tynde skiver, og skær ingefær i tynde stave.
- Varm olien op i en wok, stor pande eller gryde, og rist hvidløg, chili og ingefær i et par sek., uden at de tager farve. Tilsæt farin og chilisaucе.
- Tilsæt derefter jomfruummerne, og steg i 5 min. (8 min., hvis de er store).
- Vend muslingerne og deres kogelage sammen med jomfruummerne.
- Kog pastaen i en stor gryde letsaltet vand i det antal min., som er angivet på pakken.
- Vend den færdigkogte pasta grundigt sammen med jomfruummere, muslinger og basilikum.

Servér med en stor skål salat.

4 personer

Tip:

I stedet for jomfruummer kan du anvende rejer med skal, som dog kun skal steges 2 min.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 55%

Fedt: 20% (13 g)



Ovnbagt laksefilet

Du skal bruge:

1 laksefilet, ca. 1 kg · ½ tsk fennikelfrø · 1 spsk raps- eller olivenolie ·
½ tsk groftkværnet peber · 1 tsk salt

Forårssalat: 300 g babyspinat · 1 bundt radiser · 1 bundt forårsløg ·
½ kg friske ærter i bælg

Grøn dressing: 4 dl syrnede fløde 9% · 1 bundt dild · 1 bundt purløg ·
1 håndfuld persille · salt og peber

Tilbehør:

Nye kartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Læg laksefileten i et stort ildfast fad.
- Hak fennikelfrøene med en kniv, eller stød dem groft i en morter.
- Pensl laksen med olie, og drys med fennikel, peber og salt.
- Bag laksen 20 min. i ovnen.
- Skyl og tør spinaten, og kom den i en stor skål. Skær radiser og forårsløg i skiver, og drys over spinaten. Bælg ærterne, og drys over.
- Blend syrnede fløde med krydderurterne til en lysegrøn dressing. Smag til med salt og peber.
- Servér dressing i en skål til både laksen og salaten.

Servér med nye kartofler og godt brød.

6 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

3200 kJ (760 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 41%

Fedt: 34% (29 g)



Ørred bagt med krydret brødkrumme

Du skal bruge:

Kartoffelfad med mandeldressing: 1 kg nye kartofler · 500 g cherry-tomater · 3 spsk olivenolie · saft af 1 citron · 2 fed hvidløg · 10 smuttede mandler · ½ bundt persille · 1 tsk salt · peber · 1 bundt forårsløg

Ørred med krydret brødkrumme: 1 skive hvedebrød · ½ bundt persille · 1 tsk revet skal af en usprøjtet citron · ½ tsk korianderfrø · ½ tsk salt · peber · 450-500 g ørredfilet · 2 tsk olivenolie

Sådan gør du:

Kartoffelfad med mandeldressing:

- Tænd ovnen på 225 grader.
- Skur eller skrab kartoflerne, og halvér dem. Halvér tomaterne. Læg kartofler og tomater mellem hinanden i et ildfast fad smurt med lidt olie.
- Blend olivenolie, citronsaft, hvidløg, mandler, persille, salt og peber til en ensartet dressing. Fordel dressing over kartofler og tomater. Dæk fadet med stanniol, og bag i ovnen i 40 min.
- Snit forårsløgene, og drys over kartoflerne.

Ørred med krydret brødkrumme:

- Blend hvedebrød, persille, citrusskal, korianderfrø, salt og peber i en foodprocessor eller minihakker, til det bliver til en helt jævn lysegrøn brødkrumme.
- Skær ørredfileten i 4 stykker, og læg dem i et ildfast fad med bagepapir. Drys brødkrummen over fiskestykkerne i et jævnt lag, og dryp med olie.
- Bag fisken i ovnen ved 225 grader i 13 min.

Servér fisk og kartoffelfad med godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for ørred kan du anvende laks.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 21%

Kulhydrat: 49%

Fedt: 30% (23 g)



Skindstegt multe med thaimarinade

Du skal bruge:

600 g multefilet med skind · 1 spsk rapsolie · salt og peber · 1 cm frisk ingefær · 1 fed hvidløg · 1 bundt forårsløg · ½ chili · 2 tsk rørsukker · 2 spsk sojasauce · saft af 2 limefrugter · 4 kaffir-limeblade

Sprød salat: 1 salathoved · 4 tomater · ½ dl peanuts · 1 lille bundt frisk koriander

Tilbehør:

Kogte jasminris

Sådan gør du:

- Skrab skællene af multefiletten med en gaffel.
- Skær fileterne i 4 ens stykker. Skær små snit i skindet.
- Varm olien op på en slip let-pande, og læg multestykkerne på panden med skindsiden nedad. Rør ikke ved fisken de første 2 min. Pres derpå en palet ned midt på hvert stykke fisk i 5-10 sek., hvorved hele skindsiden får kontakt med panden. Lad fisken stege videre ved middelhøj varme, til skindsiden er gyldenbrun, vend dem om, og steg på den anden side i ca. 3 min. Krydr med salt og peber.
- Hak ingefær og hvidløg fint. Skær forårsløg og chili i tynde skiver.
- Bland en marinade af rørsukker, sojasauce og limesaft sammen, og bland ingefær, hvidløg, forårsløg, chili og hele kaffir-limeblade i.
- Skyl og tør salaten. Snit den fint, og anret den på et fad.
- Skær tomaterne i tern, og hak peanuts groft. Drys begge dele over salaten.
- Anret den stegte multe på salaten med skindsiden opad – skindet spises med. Hæld marinaden over fisken, og drys med frisk koriander.

Servér med kogte ris.

4 personer

Tip:

I stedet for multe kan du anvende laks, ørred, rødfisk, torsk eller victoria-bars – med skind.

Energi pr. person:

2600 kJ (620 kcal)

Protein: 35%

Kulhydrat: 49%

Fedt: 16% (10 g)

Havkat og skaldyr bagt i kokosmælk og lime



Du skal bruge:

400 g havkatfilet · 200 g muslinger · 1 løg · 4 tomater i skiver · 2 røde peberfrugter · 1 fed hvidløg · 4 jomfruhummerhaler med skal · 1 dåse kokosmælk · saft af 3 limefrugter · salt og peber

Æblevinaigrette: 1 rød chili · 1 grønt æble · 3 forårsløg · 1 bundt koriander · saft af 3 limefrugter · 1 spsk olivenolie · salt og peber

Tilbehør:

Kogte jasminris

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 200 grader.
- Skær havkatfileten i 8 stykker.
- Skyl muslingerne i flere hold koldt vand, og smid de muslinger ud, som ikke lukker sig, når man banker dem ned i bordet.
- Skær løg, tomater og peberfrugter i tynde skiver, og hak hvidløgene fint.
- Læg fisk, muslinger, jomfruhummerhaler og grøntsager mellem hinanden i et mellemstort ildfast fad.
- Varm kokosmælken op i en gryde. Sluk for blusset, og tilsæt limesaft, hvidløg, salt og peber.
- Hæld den varme kokosmælk over fisken, og stil fadet i ovnen 25-30 min.

Æblevinaigrette:

- Skær chili og æbler i bittesmå tern. Skær forårsløgene i skiver. Hak koriander.
- Bland æble, chili, forårsløg og koriander med limesaft og olivenolie.

Servér fiskeretten med kogte ris og æblevinaigretten i en skål ved siden af til at hælde over hver portion efter smag.

4 personer

Tip:

I stedet for havkat kan du anvende havtaske, havtaskekæber, rødfisk eller multe.

Energi pr. person:

3100 kJ (740 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 48%

Fedt: 32% (26 g)



Spaghetti med muslinger, hvidløg og hvidvin

Du skal bruge:

1 kg muslinger · 400 g spaghetti · 2 fed hvidløg · 1 lille bundt bredbladet persille · 2 spsk olivenolie · 2 dl hvidvin · revet skal af ½ citron · ¼ tsk chiliflager · salt og peber

Tilbehør:

En stor skål grøn salat

Sådan gør du:

- Skyl muslingerne i flere hold koldt vand. Bank de muslinger, som har åbnet sig, hårdt i bordet. Hvis de ikke har lukket sig efter et par min., kasseres de.
- Sæt en stor gryde letsaltet vand over til spaghetti, og kog den i det antal min., som er angivet på pakken – minus 2 min.
- Skær hvidløgene i tynde skiver. Hak persillen groft.
- Varm olien op på en stor pande, og svits hvidløgene 10-20 sek., uden at de bliver brune.
- Tilsæt muslinger, persille, citronskal, chili og hvidvin, og kog i 5 min.
- Hæld den næsten færdige pasta i en sigte, kom den tilbage i gryden, når den er dryppet af, og hæld muslinger og sauce over pastaen.
- Kog spaghetti godt igennem i 2 min., tilsæt 1 spsk olivenolie, og smag til med salt og peber.

Servér med det samme, når spaghetti er færdig. Stil en tom skål på bordet til tomme muslingskaller. Slut måltidet af med en stor skål salat.

4 personer

Tip:

I stedet for muslinger kan du anvende jomfruhummer.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 19%

Kulhydrat: 58%

Fedt: 23% (15 g)



Risotto med ising og asparges

Du skal bruge:

500 g grønne asparges · 450 g isingfilet · 1 lille løg · 2 spsk olivenolie · 4 dl risottoris · 1 dl hvidvin eller tør vermouth · salt og peber · 1 tsk revet citronskal · 3-4 tsk frisk citronsaft · 1 bundt hakket purløg · 1 spsk hakket citrontimian (eller alm. timian)

Sådan gør du:

- Bræk enderne af aspargesene. Skær hovederne af aspargesen i 3 cm's længde, og skær resten i tynde skiver.
- Skær isingfileterne i tykke strimler.
- Hak løget fint. Svits løget i 1 spsk olivenolie i en gryde, uden at det tager farve.
- Tilsæt ris, svits et øjeblik, og tilsæt vin eller vermouth. Kog til væsken næsten er væk.
- Tilsæt 1-2 dl kogende vand, og kog risene under omrøring. Tilsæt hele tiden mere vand, når risene er kogt næsten tørre.
- Bring 4 dl vand med $\frac{1}{2}$ tsk salt i kog i en pande, og kog aspargesene i vandet i 2 min. Tilsæt fisken, sluk for blusset, og lad fisken trække færdig heri.
- Smag risottoen til med salt, peber, citronskal og citronsaft, og supplér med vandet fra panden, som asparges og fisk har kogt i, til risottoen er cremet i konsistensen. Risene skal være møre, men med en lille hård kerne i midten ligesom pasta al dente.
- Vend forsigtigt asparges og fisk med hakket purløg, citrontimian og olivenolie.
- Anret risottoen på tallerkener eller et stort fad, og fordel asparges og fisk over risottoen. Servér straks.

4 personer

Tip:

I stedet for ising kan du anvende skærising, rødspætte, skrubbe eller rødtunge.

Tip:

I stedet for vand kan du anvende tynd fiskefond.

Energi pr. person:

2200 kJ (520 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 60%

Fedt: 17% (10 g)



Rødspætteruller med parmaskinke og pasta

Du skal bruge:

4 rødløg · 2 spsk olivenolie · 4 stilke rosmarin (evt. 1½ tsk tørret) ·
2 dl hvidvin · 8 rødspættefileter (ca. 450 g) · 8 skiver parmaskinke ·
peber · 400 g kort pasta

Tilbehør:

En stor skål salat

Sådan gør du:

- Skær løgene i store tern. Svits løgene i 1 spsk olie i en gryde i et par min.
- Tilsæt finthakket rosmarin og hvidvin. Lad løgene simre i 15 min.
- Flæk rødspættefileterne. Læg de to stykker rødspættefilet i forlængelse af hinanden, og rul dem sammen til en rulle.
- Fold en skive parmaskinke sammen på midten på den lange led, og rul den rundt om fiskerullen. Fortsæt på samme måde med alle rødspættefileter og parmaskinke.
- Stil rullerne i et ildfast fad med bagepapir, drys med peber, og bag i ovnen 15 min. ved 225 grader.
- Kog pastaen i rigeligt letsaltet vand i det antal min., som er angivet på pakken.
- Vend den færdigkogte pasta og 1 spsk olivenolie grundigt sammen med løgsaucen.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising, skærising, skrubbe eller rødtunge.

Energi pr. person:

3100 kJ (740 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 51%

Fedt: 24% (19 g)

Servér rødspætterullerne med pastaen og en stor skål salat.



Tun stegt i krydderurter

Du skal bruge:

2 røde peberfrugter · 4 tomater · 2 spsk olivenolie · 300 g perlebyg · 1 spsk vineddike · 1 dåse artiskokhjerter · salt og peber · 4 tunbøffer ca. 500 g · 1 lille bundt persille · 1 bundt purløg · 3 spsk olivenolie · 2 tsk blandede peberkorn (røde, hvide, grønne, sorte) · 1 spsk olivenolie · 1 spsk citronsaft · 1 tsk revet citronskal · ½ tsk flagesalt

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 250 grader.
- Smør peberfrugterne ind i olie, og læg dem i en bradepande med bagepapir. Skær tomaterne i kvarte, og læg dem med den runde side nedad i bradepanden ved siden af peberfrugterne. Dryp tomaterne med olie.
- Bag peberfrugter og tomater i ca. 20 min. Vend peberfrugterne hvert 5. min., så de bliver bagt på alle sider.
- Kog perlebyg i rigeligt vand med salt i det antal min., som er angivet på pakken. Hæld de færdige perlebyg op i en sigte, og lad dem dryppe af.
- Tag peberfrugter og tomater ud af ovnen. Træk skindet af peberfrugterne, så snart de er kølet af. Fjern stilk og kerner, og skær peberfrugterne i brede strimler.
- Vend perlebyggene forsigtigt med 1 spsk olie, vineddike, peberfrugter, tomater og artiskokhjerter i kvarte. Smag til med salt og peber.
- Hak purløg og persille meget fint, og bland det på en tallerken sammen med ¼ tsk salt.
- Vend alle siderne af tunbøfferne i krydderurterne.
- Varm olien op til jævn varme, og steg tunen 3 min. på hver side. Skru ned for varmen, hvis krydderurterne begynder at blive brune.
- Skær tunbøfferne ud i skiver på skrå, og anret dem på tallerkener.
- Stød peberkornene groft i en morter eller med bagsiden af en kniv på skærebrættet.
- Bland citronsaft og olivenolie, og hæld over tunen.

4 personer

Tip:

I stedet for perlebyg kan du anvende parboiled spelt.

Energi pr. person:

3200 kJ (760 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 54%

Fedt: 20% (16 g)

Drys med peber, citronskal og salt, og servér med godt brød.



Skrubbe dampet i bastkurv

4 personer

Tip:

Har du ikke en bastkurv, kan du bruge en damp-rist. Eller du kan lægge fisken på en tallerken og stille 3 kopper ned i gryden, som tallerkenen kan stå på.

Tip:

Alle ingredienserne til denne ret kan købes i asiatiske supermarkeder.

Tip:

I stedet for skrubbe kan du anvende rødspætte, ising, rødtunge eller skærsing.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 47%

Fedt: 33% (25 g)

Du skal bruge:

2 fed hvidløg · 1 rød chili · 1 citrongræs · 2 tsk grøn thai karrypasta · 4 kaffir-limeblade · 1 dåse kokosmælk · 1 bouillonterning · 450 g skrubbefilet · Evt. 1-2 bananblade · 500 g asiatiske grøntsager, fx bok choy, forårsløg, sukkerærter · 1 spsk rapsolie · salt og peber

Tilbehør:

Kogte jasminris

Sådan gør du:

- Hak hvidløgene fint. Flæk chilien og toppen på citrongræsset.
- Kom chili, hvidløg, citrongræs, karrypasta, kaffir-limeblade, kokosmælk og bouillonterning i en bredbundet gryde, og kog op.
- Læg skrubbefileterne i en bastkurv. Læg evt. bananblade under fisken. Stil bastkurven ned i gryden, læg låg på, og damp fisken ved jævn varme i 10 min.
- Lynsteg grøntsagerne i olien i wok eller pande. Krydr med salt og peber.
- Tag bastkurven op af gryden, stil den på en tallerken, og servér fisken i kurven. Hæld kokosmælken op i en skål, og brug som sauce. Servér de lynstegte grøntsager og kogte ris til fisken.



Lyssej med svampe bagt i spidskål

Du skal bruge:

4 store spidskålblade · 400 g blandede svampe fx østershatte, markchampignoner eller kejserhatte · 3 spsk olivenolie · 400 g lyssejfilet uden skind og ben · 250 g cherrytomater · 2 fed hvidløg · 1 dl hvidvin · salt og peber · 250 g blomkål · 2 skalotteløg

Sådan gør du:

- Kog de hele kålblade i en stor gryde letsaltet vand i 3 min.
- Lad kålbladene køle af under koldt vand, og lad dem dryppe af på et rent viskestykke.
- Skær eller bræk svampene i mindre stykker, og steg dem gylden-brune på en pande i 1 spsk olie. Krydr med salt og peber.
- Skær lyssejen i 4 stykker.
- Smør en stor kop med lidt olie. Læg et spidskålblad i koppen, kom en fjerdedel af svampene i koppen, læg et stykke fisk oven på svampene, og luk bladet om fyldet.
- Vend det fyldte kålblad ud på en bageplade med bagepapir, fjern koppen, og fortsæt på samme måde med de øvrige kålblade.
- Hæld 1 dl vand i fadet, og bag fisken i 14 min. ved 180 grader.

Tomatcoulis:

- Hak hvidløgene groft, og halvér cherrytomaterne.
- Svits hvidløgene i 1 spsk olie hurtigt en i gryde, uden at de tager farve.
- Tilsæt tomater, svits et øjeblik, og tilsæt hvidvin.
- Lad tomaterne koge i 10 min. Blend tomaterne, og smag til med salt og peber.

Sprød blomkål:

- Skær blomkålen i små buketter, og hak skalotteløget.
- Steg blomkål i 1 spsk olie på en pande i 3 min. Tilsæt skalotteløg, salt og peber.

Servér fisken med tomatcoulis, sprød blomkål, nye kartofler og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for lyssej kan du anvende mørksej, torsk, kuller, kulmule, brosme eller lange.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 55%

Fedt: 22% (14 g)



Cassoulet af havkat og jomfruhummer

Du skal bruge:

8 jomfruhummerhaler uden skal · 500 g havkatfilet · 1 bundt grønne asparges · ½ kg friske ærter i bælg · 200 g små nye gulerødder · 4 nye løg · 1 spsk olivenolie · 2 fed hvidløg · 1 knsp safran · ½ dl hvidvin · 1 dl piskefløde · 1 hønsebouillonterning

Tilbehør:

Nye kartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Skær havkatfileten i 8 stykker i ens tykkelse.
- Knæk bunden af aspargesene, og skær dem i 2-3 stykker på skrå. Bælg ærterne.
- Skær gulerødderne i 2-3 stykker på skrå. Skær det øverste stykke af løgtoppene, men behold lidt af det grønne, og skær løgene i kvarte.
- Varm olien op i en stor slip let-sauterpande, og steg fisk og jomfruhummerhaler i 3 min. Læg fisk og jomfruhummerhaler på en tallerken.
- Svits asparges, gulerødder og løg på panden i 3 min.
- Læg fisk og jomfruhummerhaler ned mellem grøntsagerne, og tilsæt knust hvidløg, safran, hvidvin og bouillonterning, og kog i 3 min.
- Tilsæt fløde og ærter. Kog til saucen har en cremet konsistens.

Anret retten i et fad, og servér med nye kartofler og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for havkat kan du anvende pangasiusfilet eller havtaskekæber, og i stedet for jomfruhummer kan du anvende rejer.

Energi pr. person:

3100 kJ (740 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 50%

Fedt: 25% (21 g)

Sommer

Sommeren byder på friske krydderurter, ærter i bælg, perleløg, courgetter og nye, danske kartofler.

Det bliver grill-tid! Prøv en lækker grillet ørred, bækørreder bagt i folie eller grillet tun mm.



Fjordrejebisque

Du skal bruge:

1 kg fjordrejer · 1 spsk rapsolie · 1 løg · 1 stor gulerod ·
2 bladselleristængler · 1 fed hvidløg · 1½ dl hvidvin · 1 tsk tørret
koriander · 3 spsk tomatpuré · 1 liter vand eller fiskebouillon ·
1 dl piskefløde · salt og peber

Tilbehør:

Dild eller kørvel til pynt · godt brød, flutes eller grovboller

Sådan gør du:

- Bring en stor gryde vand med 2 spsk salt i kog.
- Kom rejerne i det spilkogende vand, kog hurtigt op igen, og hæld rejerne op i en sigte.
- Lad rejerne køle lidt af, og pil dem. Gem rejeskallerne, og opbevar de pillede rejer i en skål i køleskabet.
- Skær grøntsager og hvidløg i små tern.
- Varm olien op i en gryde, og rist rejeskallerne hårdt i olien.
- Tilsæt grøntsagerne, og svits dem sammen med rejeskallerne et par min.
- Tilsæt tomatpuré og koriander, og rist et øjeblik.
- Tilsæt hvidvin og vand eller bouillon, og kog suppen op. Skru ned for blusset, og lad suppen simre i 30 min.
- Sigt suppen, og hæld den tilbage i gryden.
- Tilsæt fløde, og kog suppen op. Smag til med salt og peber.
- Fordel rejerne i 4 dybe tallerkener. Hæld suppen over, og drys med lidt dild eller kørvel.

Servér suppen rygende varm med godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for fjordrejer kan bisquen laves med jomfruhummer.

Energi pr. person:

2200 kJ (520 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 49%

Fedt: 31% (18 g)



Grillet ørred med italiensk kartoffelsalat

Du skal bruge:

1-2 ørreder (800-1000 g i alt) · 1 citron · 1 bundt krydderurter fx salvie, rosmarin, oregano, merian, citronmelisse, dild, timian eller friske laurbærblade · 1 spsk raps- eller olivenolie · salt og peber

Kartoffelsalat: 1 kg nye kartofler · 500 g grønne bønner · 1 bundt forårsløg · 50 g soltørrede tomater · 1 håndfuld persille · 1 lille bundt basilikum · 2 spsk olivenolie · 2 spsk balsamico

Sådan gør du:

Grillet ørred:

- Skrab ørreden for skæl. Hold fisken i halen, og skrab med en gaffel i retning af hovedet. Det sviner en del, så det er en fordel, hvis du kan gøre det udendørs.
- Skyl ørreden, og tør den af. Skær et par snit i skindet på hver side af fisken. Fyld citronskiver og krydderurter i bugen på fisken.
- Pensl fisken med olie, og steg den på en varm grill. Lad fisken blive helt færdig på den ene side, så den har sprødt skind og et fint grillmønster, inden du vender den om. På denne måde er den mindre tilbøjelig til at hænge fast i grillristen.
- Krydr med salt og peber, og anret fisken på et stort fad.

Kartoffelsalat:

- Skur eller skrab kartoflerne. Kog kartoflerne møre, lad dem køle lidt af, og halvér dem.
- Kog bønnerne i 4 min. i letsaltet vand, så de stadig er lidt sprøde. Lad dem køle af under koldt vand og dryppe af i en sigte.
- Skær forårsløgene i ringe og de soltørrede tomater i strimler.
- Hak persille og basilikum groft.
- Pisk olie og balsamico sammen til en dressing. Vend kartoflerne grundigt sammen med dressing, bønner, soltørrede tomater, forårsløg og krydderurter. Smag salaten til med salt og peber.

Servér den grillede ørred med skind, kartoffelsalat og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for ørred kan du anvende 1 lille laks.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 32% (26 g)



Bækørreder bagt i folie

Du skal bruge:

4 bækørreder · 1 skive hvedebrød · 2 tomater · 1 lille bundt persille ·
2 fed hvidløg · 2 tsk revet citronskal · 1 spsk pinjekerner · 2 spsk
kapers · 2 dl hvidvin · 4 tsk olivenolie · Salt og peber

Tilbehør:

Nye kartofler · en stor skål frisk salat · godt brød eller flutes

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 225 grader.
- Skyl fiskene grundigt, og dup dem tørre med køkkenrulle.
- Skær brødet i små stykker, og skær tomaterne i små tern.
- Hak persille, og hak hvidløget fint.
- Bland brød, tomater, persille, hvidløg, citronskal, pinjekerner og kapers i en skål.
- Fordel brødfyldet i bugen på de 4 fisk.
- Læg hver ørred på et stykke folie på ca. 30 cm.
- Krydr fisken med salt og peber. Fold kanterne af folien op omkring fisken, hæld $\frac{1}{2}$ dl hvidvin ved hver portion, og dryp med 1 tsk olie. Luk folien om fisken som en pakke.
- Læg pakkerne i en bradepande, og bag dem 20 min.

Servér fisken i pakkerne med nye kartofler, godt brød og en stor skål salat.

4 personer

Energi pr. person:

2800 kJ (670 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 52%

Fedt: 25% (19 g)



Thailandsk rejesalat

Du skal bruge:

300 g store rejer uden skal · 4 tomater · 1 rødløg · 3 skoleagurker
eller 1 alm. agurk · 1-3 små thaichili · 1 salathoved · 1 håndfuld
koriander

Dressing: 1 fed finthakket hvidløg · 1 spsk fiskesauce · 2 tsk
sukker · 2 kaffir-limeblade · 1 spsk raps- eller jordnøddeolie · saft
af 1 limefrugt

Tilbehør:

Kogte jasminris

Sådan gør du:

- Lad rejerne dryppe af i en sigte.
- Skær tomaterne i både og løget i tynde skiver.
- Flæk agurkerne, og skær dem i ½ cm tykke skiver på skrå.
- Skær chilierne i tynde skiver.
- Skyl og tør salaten. Riv den i grove stykker, og anret den på et fad.
- Pisk ingredienserne til dressing sammen.
- Vend rejer, grøntsager og dressing grundigt sammen.
- Anret rejesalaten på salatbladene, og drys med frisk koriander.

Servér salaten med kogte jasminris.

4 personer

Energi pr. person:

1800 kJ (430 kcal)

Protein: 19%

Kulhydrat: 69%

Fedt: 12% (6 g)



Tun marineret med agurk og frisk oregano

Du skal bruge:

1 agurk · 4 spsk olivenolie · 2 limefrugter · salt og peber ·
4 stilke frisk oregano · 4 tunbøffer ca. 500 g · 500 g frisk spinat ·
1 skalotteløg

Tilbehør:

Nye kartofler og godt brød eller frisk pasta

Sådan gør du:

- Skræl agurken, halvér den, og skrab kernerne ud med en teske. Skær agurkerne i tykke skrå skiver.
- Pisk 2 spsk olie, limesaft, salt og grofthakket oregano sammen. Vend agurkerne i dressingen, og lad dem marinere 2 timer. Ryst agurker og marinade rundt af og til.
- Varm 1 spsk olie op på en slip let-pande eller grillpande.
- Brun tunbøfferne 2 min. på hver side. Krydr med salt og peber.
- Skær hver tunbøf i 2-3 trekanter, læg dem i et fad, og hæld de marinerede agurker over. Lad fisken marinere i 30 min.
- Skyl spinaten grundigt i flere hold koldt vand.
- Varm 1 spsk olie op i en gryde, og kom spinaten i gryden. Rør i spinaten til den er faldet sammen, og lad den simre 5 min.
- Hak skalotteløget fint, og vend det i spinaten. Smag til med salt og peber.

Servér tunen med agurker, dampet spinat, nye kartofler og godt brød eller frisk pasta.

4 personer

Tip:

I stedet for tun kan du anvende laks eller multe. Multen skal dog gennemsteges.

Energi pr. person:

2800 kJ (670 kcal)

Protein: 29%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 26% (19 g)



Bagt kulmule med græske kartofler

Du skal bruge:

Græske citronkartofler: 1 kg små nye kartofler · 1 citron · 1 fed hvidløg · 1 rød og 1 gul peberfrugt · 2 kviste timian · 1 spsk olivenolie · 50 g små, sorte græske oliven · salt og peber

Tzatziki: 1 agurk · 1 fed hvidløg · 3 dl græsk yoghurt · salt og peber

Fisk: 4 tomater · 1-2 tsk olivenolie · 500 g kulmulefilet uden skind og ben · salt og peber · 1 tsk tørret oregano eller rosmarin

Sådan gør du:

Græske citronkartofler:

- Tænd ovnen på 250 grader.
- Skur eller skrab kartoflerne, halvér dem, og læg dem i et stort ildfast fad.
- Pres saften ud af halvdelen af citronen. Skær den anden halvdel i tern.
- Hak hvidløget, og skær peberfrugterne i grove stykker.
- Bland citrontern, citronsaft, peberfrugter, hvidløg, timian, olivenolie, oliven, salt og peber grundigt sammen med kartoflerne i fadet, og bag i 30 min.

Tzatziki:

- Riv agurken groft, og pres saften let ud af agurken med hænderne.
- Rør agurk og presset hvidløg i yoghurten, og smag til med salt og peber.

Fisk:

- Skær tomaterne i skiver, og læg dem taglagt i et ildfast fad smurt med lidt olivenolie.
- Skær kulmulen i stykker på ca. 4x4 cm, og læg dem oven på tomaterne. Dryp fisken med lidt olivenolie, krydr med salt og peber, og drys med tørret oregano eller rosmarin.
- Bag fisk og tomater 8-10 min. i ovnen sammen med kartoflerne.

Servér fisken med græske citronkartofler, tzatziki og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for kulmule kan du anvende brosme, torsk, kuller, sej, rødfisk eller lange.

Energi pr. person:

2700 kJ (640 kcal)

Protein: 22%

Kulhydrat: 50%

Fedt: 28% (20 g)



Paella med fisk og skaldyr

Du skal bruge:

50 g chorizopølse · 1 spsk olivenolie · 1 løg · 2 fed hvidløg · 2 røde peberfrugter · 2 tomater · 4 dl paellaris · 1 tsk paprika · ¼ tsk safran · 2 dl hvidvin · 1 liter vand, fiske- eller hønsebouillon · 1 tsk salt · 400 g fisk i filet, fx rødfisk, havkat, torskefisk eller fladfisk · 200 g muslinger · evt. 150 g små blæksprutter · 200 g rejer med skal · 2 dl frosne ærter · ½ dl hakket persille · ½ citron i både

Sådan gør du:

- Skær chorizopølsen i skiver, og steg den ved jævn varme i olien på en paellapande (eller alm. stor pande eller flad gryde).
- Hak løget, hak hvidløget fint, skær peberfrugterne i strimler, og skær tomaterne i tern.
- Svits løg, hvidløg, peberfrugter og tomater sammen med pølsen i 1 min. Tilsæt risene, og svits et øjeblik.
- Tilsæt paprika, safran, hvidvin og vand eller bouillon samt salt. Lad risene koge ved jævn varme i 10 min. under låg.
- Skær fisken i stykker på ca. 4x4 cm. Fladfiskefileter kan halveres og lægges sammen.
- Læg fisk, muslinger og blæksprutter jævnt rundt nede i risene. Rør ikke i risene, men ryst evt. panden, så fisk og skaldyr synker lidt ned.
- Kog risene ved svag varme endnu 10 min.
- Fordel rejerne og ærterne oven på paellaen, og kog endnu 4 min. Kanterne og bunden på paellaen må gerne blive sprød og bagt – dog uden at brænde på.

Drys paellaen med hakket persille, og servér den i panden med citronbåde til at dryppe over.

4 personer

Tip:

Øvrige velegnede fisk til paella: Multe, havtaske, pangasius eller victoriabars. Derudover jomfruhummer og alle slags muslinger.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 29%

Kulhydrat: 57%

Fedt: 14% (10 g)



Indbagt laks med spinat

Du skal bruge:

500 g spinat · salt og peber · 4 butterdejsplader (frost) ·
4 laksesteaks uden skind og ben · 1 æggeblomme · dild ·
1 rød peberfrugt i små tern

Courgette-tzatziki: 1 stor courgette (squash) · 2 dl græsk yoghurt
10% · 2 fed hvidløg · 1 citron

Sådan gør du:

- Pluk spinaten, og skyl den grundigt. Kom spinaten i en gryde, og damp den i det vand, der hænger ved, til den er faldet helt sammen. Krydr med salt og peber, og lad spinaten dryppe af i en sigte.
- Lad butterdejspladerne tø op på køkkenbordet, til de har opnået stuetemperatur.
- Skær 2-3 cm lange snit på tværs af hver butterdejsplade med en spids kniv. Snittene skal gå hele vejen igennem dejen. Hiv lidt i hver ende af dejen, så den bliver spændt ud som et net med huller, hvor snittene er.
- Læg de 4 stykker laks på en bageplade med bagepapir. Fordel spinaten oven på laksen. Spænd et butterdejsnet over hvert stykke laks og prop enderne ind under fisken.
- Pensl butterdejen med æggeblomme, og bag butterdejsfiskene 20 min. ved 180 grader.

Courgette-tzatziki:

- Riv courgetten groft.
- Rør yoghurten med knust hvidløg og saft af 1 citron.
- Vend courgetterne i yoghurten, og smag til med salt og peber.

Anret den indbagte laks på et fad, og drys evt. med dildkviste og peberfrugt i små tern.

Servér med courgette-tzatziki og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

3300 kJ (790 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 33%

Fedt: 47% (40 g)



Papillotte med hellefisk og tomatsalsa

Du skal bruge:

½ kg kogte nye kartofler · 1 stort bundt grønne asparges · 500 g hellefiskefilet · 2 fed hvidløg · ½ potte basilikum · 4 tomater · 2 limefrugter · 1 spsk olivenolie · 4 stykker bagepapir, ca. 40x40 cm · salt og peber

Tilbehør:

Godt brød

Sådan gør du:

- Skær kartoflerne i skiver.
- Damp aspargesene i letsaltet vand i 1½ min. Lad dem køle af under koldt vand.
- Skær fisken i 4 ens stykker.
- Hak hvidløget fint, og hak basilikum. Skær tomaterne i kvarte, fjern kernerne, og hak tomatkødet.
- Bland hvidløg, basilikum, tomater, limesaft og olie.
- Varm ovnen op til 200 grader.
- Læg et stykke fisk på midten af hvert stykke bagepapir. Fordel de hele asparges og kartofler på de fire stykker fisk. Fordel tomat-salsaen på de fire portioner, og krydr med salt og peber.
- Luk pakkerne som en gammeldags smørrebrødspakke; rul først kanterne foroven sammen, og luk derpå papiret godt fast i siderne.
- Bag pakkerne i 18 min.

Servér pakkerne ved bordet, og servér med godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for hellefisk kan du anvende alle andre typer fisk til denne ret med undtagelse af sild og stenbider.

Tip:

Pakkerne kan gøres færdige i god tid i køleskabet, så de er klar til at bage, lige inden de skal spises.

Energi pr. person:

2400 kJ (570 kcal)

Protein: 18%

Kulhydrat: 42%

Fedt: 40% (26 g)



Ovnbagt rødfisk med ærter i bælg

4 personer

Tip:

I stedet for rødfisk kan du anvende havkat, hellefisk, torsk, sej, kulmule, kuller, brosme, havtaske, pangasius eller victoriabars.

Tip:

Retten kan laves uden for ærtesæsonen med frosne ærter i stedet for. Hvis du har svært ved at skaffe friske perleløg, kan du bruge frosne.

Energi pr. person:

2600 kJ (620 kcal)

Protein: 29%

Kulhydrat: 56%

Fedt: 15% (10 g)

Du skal bruge:

600 g rødfiskefilet uden skind og ben · 1½ spsk olivenolie · salt og peber · ½ kg friske ærter i bælg · 350 g perleløg · 2 stk. hovedsalat · 1 dl hakket persille

Tilbehør:

Nye kartofler

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 180 grader.
- Skær fisken i 4 stykker, og læg dem i et ildfast fad penslet med lidt olivenolie. Krydr fisken med salt og peber, og bag den i 10 min.
- Bælg ærterne. Pil perleløgene. Skyl og tør salaten, og skær den i fine strimler.
- Varm 1 spsk olie op på en pande, og rist perleløgene i 5 min.
- Tilsæt ærter, og rist med i 2 min. Vend til sidst salaten sammen med løg og ærter, til den falder en lille smule sammen.
- Tilsæt persille, og smag til med salt og peber.

Servér den ovnbagte rødfisk med nye kartofler.



Laks bagt i folie med safransauce

Du skal bruge:

4 gulerødder · 2 rødløg · 2 dl hvidvin · 1 knsp safran ·
1½ dl creme fraiche 38% · 600 g laksefilet uden skind og ben ·
4 stykker folie på 35 cm

Tilbehør:

Nye kartofler · Kogte majscolber

4 personer

Sådan gør du:

- Skræl gulerødder og løg, og skær dem i skiver.
- Kom gulerødder og løg i en gryde med hvidvin og safran, og kog i 5 min.
- Pisk creme fraiche i grøntsagerne.
- Skær laksen i 4 stykker. Læg hvert stykke laks på et stykke folie. Fordel sauce og grøntsager på de 4 stykker laks.
- Luk pakkerne tæt, og bag dem 20 min. ved 175 grader.

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred, multe, rødfisk eller havkat.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 19%

Kulhydrat: 43%

Fedt: 38% (30 g)

Servér en pakke pr. person med nye kartofler og kogte majscolber.



Grillet tun med wasabi-avocado

Du skal bruge:

4 avocadoer · 4 tsk wasabipasta · 1 skalotteløg · salt og peber ·
2 tsk rapsolie · 4 tunbøffer ca. 500 g

Tilbehør:

Sød chilisaucе · kogte ris · 1 spsk ristede sesamfrø

4 personer

Sådan gør du:

- Skræl avocadoerne, fjern stenen, og mos avocadokødet med en gaffel i en skål.
- Rør mosen med wasabipasta og finthakket skalotteløg. Smag til med salt og peber.
- Varm grill eller grillpande op, til den er meget varm.
- Pensl olie på begge sider af tunbøfferne, og grill dem 1 min. på hver side. Krydr med salt og peber.
- Anret tunen med wasabi-avocado, og dryp med sød chilisaucе.

Tip:

I stedet for tun kan du anvende laks, ørred, multe eller smørfisk – skal gennemsteges.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 28%

Kulhydrat: 49%

Fedt: 23% (18 g)

Servér tunen med kogte ris drysset med ristede sesamfrø.



Kartoffelstegt multe med kantarelsauce

Du skal bruge:

600 g multefilet uden skind og ben · 1 æggeblomme · 2 spsk hakkede krydderurter fx bredbladet persille, kørvel, basilikum, estragon · 1-2 store kartofler · 1½ spsk raps- eller olivenolie

Kantarelsauce: 4 skalotteløg · 1 spsk raps- eller olivenolie · 600 g kantareller · 2 dl hvidvin · ½ liter hønsesond/bouillon · 2 tsk majsstivelse · 200 g babyspinat · salt og peber

Sådan gør du:

- Skær multefilet i 4 stykker.
- Smør multestykkerne med æggeblomme, og drys med hakkede krydderurter.
- Skræl kartoflerne. Skær nogle meget tynde skiver kartoffel med kartoffelskræller eller på rivejernet.
- Læg kartoffelskiverne taglagt oven på fisken, og tryk dem godt sammen på fisken.
- Varm olien op på en slip let-pande. Vend forsigtigt fisken med kartoffelsiden nedad på panden, og steg ved jævn varme, til kartoflerne er gyldenbrune og sprøde. Krydr med salt og peber, vend fisken om, og steg den 1 min.

Kantarelsauce:

- Hak skalotteløgene fint.
- Svits løgene i olien, tilsæt kantarellerne, og svits det hele et par min.
- Tilsæt hvidvin, og lad den koge ind til det halve.
- Tilsæt hønsesond/bouillon, og kog også den ind til det halve.
- Opløs majsstivelsen i ½ dl vand, og jævn saucen under omrøring.
- Tilsæt babyspinaten, og vend den rundt i saucen, til den lige akkurat falder sammen.
- Smag saucen til med salt og peber.

Servér den kartoffelstegte multe med kantarelsauce, nye kartofler og godt brød.

4 personer

Tip:

Kan du ikke skaffe friske kantareller, kan du bruge 200 g tørrede kantareller. Kom dem i en skål med vand, så det dækker, og lad dem udbløde i 30 min.

Tip:

I stedet for multe kan du anvende rødfisk, pighvar, slethvar eller victoriabars.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 33%

Kulhydrat: 48%

Fedt: 19% (15 g)

Efterår

Efteråret er smukt og gyldent. Det er sæson for rodfrugter, karljohansvampe, tranebær

og auberginer. I efteråret smager rødspæten, rødtungen og kulleren særligt lækkert!



Hellefisk bagt med karljohansvampe

Du skal bruge:

500 g hellefiskefilet · 4 stilke timian · 500 g karljohansvampe (eller lign., fx rørhatte) · salt og peber · 1½ spsk olivenolie · 2 fed hvidløg · 1 dl hvidvin · 2 tsk frisk citronsaft

Tilbehør:

Kogte kartofler og godt brød eller pasta

Sådan gør du:

- Skær hellefisken i 4 stykker, og læg dem i et ildfast fad eller i en bradepande med bagepapir.
- Drys blade af 1 kvist timian på fisken, og krydr med salt og peber.
- Tag hatten af de to største svampe, og skær dem i tynde skiver. Læg skiverne taglagt oven på fisken. Dryp med en lille smule olivenolie.
- Bag fisken 10 min. ved 225 grader.
- Skær resten af svampene i 2 cm tykke skiver eller tern på 2x2 cm. Halvér hvidløgene.
- Varm 1 spsk olie op på en pande sammen med hvidløgene, uden at de bruner.
- Steg svampene i olien ved middelhøj varme i 3-4 min.
- Tilsæt hvidvin, og lad svampene simre i 5 min.
- Tilsæt citronsaft samt blade fra resten af timiankvistene, og smag til med salt og peber.

Servér den bagte hellefisk med svamperagouten og kogte kartofler eller pasta.

4 personer

Tip:

I stedet for hellefisk kan du anvende torsk, sej, kuller, kulmule, rødfisk eller victoriabars.

Energi pr. person:

2800 kJ (670 kcal)

Protein: 17%

Kulhydrat: 46%

Fedt: 37% (27 g)



Kullermedaljoner i appelsinsauce

Du skal bruge:

3 spsk pinjekerner · 500 g kullerfilet uden skind og ben · 3 spsk hvedemel · 1 spsk olivenolie · 2 spsk rosiner · saft af 2-3 appelsiner (2 dl) · 100 g rucola

Tilbehør:

Kogte kartofler og godt brød eller pasta · evt. dampede grøntsager

Sådan gør du:

- Rist pinjekerner på en tør pande ved middelhøj varme, til de er brune på alle sider. Gem dem til senere.
- Skær kullerfileten i 2-3 cm tykke skiver, vend dem på højkant, og bank dem evt. let med hånden.
- Kom melet på en tallerken, og vend medaljonerne i melet.
- Hæld olien på en slip let-pande, steg fisken ved middelsvag varme i ca. 2 min., og krydr med salt.
- Vend fisken, og tilsæt pinjekerner, rosiner og appelsinsaft. Lad fisken simre i saucen i 3 min.
- Læg fisken på et fad, kom rucolaen i saucen, og vend den hurtigt rundt, til den falder lidt sammen. Smag evt. til med ekstra salt.
- Hæld saucen over fisken.

Servér straks med kogte kartofler og godt brød eller pasta og dampede grøntsager.

4 personer

Tip:

I stedet for kuller kan du anvende sej, torsk, havkat, kulmule, brosme, havtaske, pangasius, victoriabars eller lange.

Energi pr. person:

2700 kJ (640 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 56%

Fedt: 18% (13 g)



Ovnbagt rødtunge med friske tomater

Du skal bruge:

500 g rødtungefilet · 3-4 spsk olivenolie · salt og peber ·
4 friske tomater · 1 fed hvidløg · saft af 1 appelsin · 1 håndfuld basilikumblade

Tilbehør:

Frisk pasta · En stor skål blandet salat

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 180 grader.
- Rul rødtungefileterne løst sammen, og læg dem i et ildfast fad. Pensl fisken med et par tsk olie, og krydr med salt og peber.
- Bag rødtungerne 10 min. i ovnen.
- Skær stilkene af tomaterne, og skær et lille kryds i skindet på toppen.
- Kom tomaterne i kogende vand i 5 sek., og køl dem straks af under koldt vand.
- Fjern skindet fra tomaterne, og skær hver tomat i 8 både.
- Hak hvidløget fint, og lad hvidløg og tomater simre i 3 spsk olie i en gryde ved middelhøj varme i 4 min.
- Tilsæt appelsinsaft og grofthakket basilikum, og lad saucen småkoge endnu 3 min.
- Smag saucen til med salt. Hæld halvdelen af saucen over fisken. Servér resten af saucen i en varm skål til at komme over pastaen ved bordet.

4 personer

Tip:

I stedet for rødtunge kan du anvende fileten af torsk, sej, kuller, kulmule, rødspætte, ising, skærising, skrubbe, havkat, havtaske, hellefisk eller rødfisk.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 49%

Fedt: 26% (17 g)

Servér med frisk pasta og en stor skål salat.



Faringlaseret laks med lun rodfrugtsalat

Du skal bruge:

450-500 g laksefilet · 4 spsk farin · 25 g smør · ¼ knoldselleri · 1 pastinak · 2 store gulerødder · 1 spsk olivenolie · 1 håndfuld krydderurter, fx brøndkarse, persille, purløg · 1 spsk citronsaft · salt og peber

Tilbehør:

Kogte kartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 225 grader.
- Skær laksen i ½ cm tykke skiver, og bred dem jævnt ud på 4 store tallerkener.
- Fordel smørret over laksen i små klumper, og drys så jævnt som muligt med farinen.
- Skær selleri, pastinak og gulerødder i lange tynde skiver med en kartoffelskræller.
- Kog grøntsagerne i letsaltet vand i 1 min.
- Pisk olie, citronsaft og krydderurter sammen i en skål, og vend grøntsagerne grundigt heri. Smag til med salt og peber.
- Stil tallerknerne i ovnen en ad gangen, på øverste rille, i ca. 3 min., til farinen smelter og glacerer.

Servér laksen straks med rodfrugtsalaten, kogte kartofler og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 19%

Kulhydrat: 52%

Fedt: 29% (23 g)



Baconstegt laks med linser og blodgrape

Du skal bruge:

400 g grønne linser · 2 blodgrapefrugter · 2 spsk olivenolie ·
2 spsk balsamico · 1 lille bundt bredbladet persille · 4 laksesteaks ·
8 skiver bacon

Tilbehør:

Godt brød

Sådan gør du:

- Kom linserne i en gryde, og dæk med rigeligt vand og lidt salt.
- Kog linserne, til de er møre, det tager 20-30 min.
- Hæld linserne i en sigte, og lad dem dryppe af.
- Skær skræl og bund af grapefrugterne. Skær grapefrugterne i fileter ved at skære kødet fri mellem de hvide hinder.
- Vend linserne med olie og balsamico, og smag til med salt og peber.
- Hak persillen groft, og vend den i linserne sammen med grapefrugtfileterne.
- Rul 2 skiver bacon om hver laksesteak. Steg dem ved jævn varme på en pande uden fedtstof, til baconen er sprød og gyldenbrun.

Anret laksen på linserne, og servér med godt brød og en stor skål grøn salat.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

3200 kJ (760 kcal)

Protein: 29%

Kulhydrat: 36%

Fedt: 35% (30 g)



Stegt rødspættefilet med auberginekaviar

Du skal bruge:

2 auberginer · 4 fed hvidløg · 3 spsk olivenolie · 1 bundt forårsløg ·
1 potte basilikum · salt og peber · 450-500 g rødspættefilet ·
1 dl hvedemel

Tilbehør:

Kogt bulgur eller couscous

Sådan gør du:

- Læg auberginerne i et fad med bagepapir. Læg de pillede hvidløgsfed ved siden af auberginerne.
- Hæld 2 spsk olie over auberginerne, og bag dem i ovnen i 30-40 min. ved 180 grader, til de er bløde og helt møre indeni.
- Skrab auberginekødet fri af skrællen, og hak det sammen med hvidløgene, forårsløg og basilikum. Smag til med salt.
- Varm 1 spsk olie op på en pande. Hæld melet ud på en tallerken. Klap rødspættefileterne sammen på midten, vend dem i mel, og steg dem gyldenbrune på begge sider. Krydr med salt og peber.

Servér rødspættefileterne med auberginekaviaren og kogt bulgur eller couscous.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising, skærising, skrubbe eller rødtunge.

Energi pr. person:

2300 kJ (550 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 52%

Fedt: 24% (14 g)



Courgettestegt slethvar med tranebærpuré

Du skal bruge:

2 spsk honning · 300 g tranebær · saft af 2 appelsiner · 2 spsk rød balsamico · 1 courgette (squash) · 1 æg · 600 g slethvarfilet uden skind og ben · 1 spsk raps- eller olivenolie · 1 porre · 400 g grønne bønner

Tilbehør:

Kogte kartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Varm honningen op i en gryde, til den begynder at boble. Svits tranebærrene et par min. i den varme honning.
- Tilsæt appelsinsaft og balsamico, og kog i 3-4 min.
- Blend tranebær og saft til en fin puré, og tilsæt evt. lidt vand under blendningen.
- Skær courgetterne i papirtynde skiver.
- Pisk ægget sammen, og pensl slethvarfileterne med ægget.
- Læg courgetteskiverne taglagt på fileterne, og tryk dem godt ned.
- Varm olien op på en pande. Vend forsigtigt fisken om, og læg den på panden med courgettesiden nedad. Steg fisken ved jævn varme i ca. 10-15 min. Vend først fisken om, når den er helt færdig, og anret den på et fad med courgettesiden opad.
- Kog porren i letsaltet vand, til den er helt mør. Lad porren køle af under koldt vand.
- Kog bønnerne i vandet i 4 min.
- Flæk porren. Læg bønnerne sammen i 4 små bundter, og rul porrebånd rundt om hvert bundt.

Servér fisken med bønner, tranebærkompot, kogte kartofler og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for slethvar kan du anvende pighvar, multe eller victoriabars.

Energi pr. person:

2800 kJ (670 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 62%

Fedt: 15% (11 g)



Gratineret hellefisk med soltørrede tomater

Du skal bruge:

4 stilke frisk timian · 100 g sorte oliven uden sten · 100 g semi-dried eller soltørrede tomater · 4 pasteuriserede æggeblommer · 1 dl god hvidvin · salt og peber · 500 g hellefiskefilet · 150 g sukkerærter · 4 kviste dild til pynt

Tilbehør:

Kogte aspargeskartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 180 grader.
- Hak timianblade og oliven i minihakkeren – eller med en kniv – til en fin puré.
- Skær tomater i brede strimler.
- Skær hellefisken i 4 stykker, og læg dem i et smurt ildfast fad.
- Kom æggeblommer og hvidvin i en gryde, og pisk dem skummende ved svag varme. Pisk hele tiden, til saucen har en cremet konsistens.
- Fordel saucen over fisken, og bag den i ovnen i 5 min. Den skal være gyldenbrun på toppen, giv den evt. lidt grill til sidst, hvis den endnu ikke har fået farve.
- Drys de soltørrede tomater over fisken, og dryp med olivenpasta.

Servér den gratinerede hellefisk med dampede sukkerærter, og pynt med dild. Servér kogte aspargeskartofler og godt brød til.

4 personer

Tip:

I stedet for hellefisk kan du anvende rødtunge, skærising, ising, skrubbe, torsk, sej, kulmule, kuller, pangasius eller lange.

Energi pr. person:

3200 kJ (760 kcal)

Protein: 17%

Kulhydrat: 47%

Fedt: 36% (30 g)



Ising i filodej med rispilaf

Du skal bruge:

2 spsk raps- eller olivenolie · 250 g basmatiris · 1 hel kanelstang · 1 tsk karry · 1 tsk stødt spidskommen · 1 tsk stødt kardemomme · 1 tsk stødt koriander · 4 dl vand · 400 g østershatte · salt og peber · 600 g isingfilet · 4 stykker filodej ca. 40x40 cm · 25 g smør · 1 frisk mango · 1 dl stærk mangochutney

Sådan gør du:

- Varm 1 spsk olie op i en gryde, og svits ris og krydderier i olien under omrøring.
- Tilsæt vand og ½ tsk salt, og kog risene 10 min. Sluk for blusset, og lad risene trække 10 min.
- Varm ovnen op til 175 grader.
- Rist østershattene på en pande i 1 spsk olie. Krydr med salt og peber.
- Del isingfileterne i 4 lige store portioner. Læg en portion ising på hvert stykke filodej, og krydr med salt og peber.
- Læg ¼ af østershattene på hver portion fisk.
- Pak filodejen forsigtigt om fisken som en sæk, og pres den lidt sammen. Pensl dejen med smeltet smør.
- Bag filopakkerne, til de er gyldenbrune, ca. 14 min.
- Skræl mangoen, skær kødet fra stenen, og skær kødet i tern. Blend mangoen med mangochutneyen til en jævn sauce.

Servér filopakkerne med rispilaf og mangosauce.

4 personer

Tip:

I stedet for ising kan du anvende skærising, skrubbe, rødspætte, rødtunge, hellefisk, sej, torsk, kuller, kulmule eller lange.

Energi pr. person:

2700 kJ (640 kcal)

Protein: 24%

Kulhydrat: 55%

Fedt: 21% (15 g)



Kørvelpandekager med fiskefars og rejer

Du skal bruge:

1 bundt kørvel · 3 æg · ¼ tsk salt · 125 g hvedemel · 3½ dl letmælk · 1 spsk smør eller rapsolie til stegning · 150 g rejer · 400 g færdig fiskefars · 2 røde peberfrugter · 5 tomater · 2 chili · 2 fed hvidløg · 2 spsk olivenolie · 8 skorzonerrødder · 2 dl letmælk · 1 lille bundt persille

Sådan gør du:

- Hak kørvelen. Kom kørvel, æg, salt, mel og mælk i blenderen, og blend, til dejen er glat og flot grøn.
- Bag 4-5 pandekager af dejen i smør eller olie på en stor pande.
- Hak rejerne groft, og bland dem i fiskefarsen.
- Læg hver pandekage på et stykke folie. Smør pandekagen med fars, og rul den sammen. Rul folien stramt om pandekagen, og klem den sammen i enderne.
- Læg rullerne i et ildfast fad, og fyld op med vand, så rullerne næsten er dækket.
- Bag rullerne i ovnen 17 min. ved 175 grader.
- Skær peberfrugter, tomater, chili og hvidløg i grove stykker. Svits alle grøntsagerne i 1 spsk olivenolie i en gryde, og lad dem stege ved svag varme, til de er helt møre.
- Blend til en cremet konsistens, og smag til med salt og peber.
- Skræl skorzonerrødderne, skær dem i 3-4 stykker, og kom dem i en gryde med 2 dl mælk og vand, så det dækker. Tilsæt 1 tsk salt, og kog i 5 min. Hæld kogevandet fra.
- Varm 1 spsk olivenolie op på en pande, og rist skorzonerrødderne, til de er gyldne.
- Tilsæt hakket persille, og krydr med salt og peber.
- Skær kørvelpandekagerne i 3 stykker på skrå, så de kan stå op.

Servér med peberfrugtsauce, skorzonerrødder og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for torskfars kan du anvende laksefars.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 47%

Fedt: 33% (25 g)



Grillstegt laks med rodfrugter

Du skal bruge:

¼ selleri · 2 gulerødder · 1 stor pastinak eller persillerod · 1 citron ·
2 spsk olivenolie · 1 løg · 1 lille bundt bredbladet persille · 2 tsk
sukker · 2 dl vand · 450-500 g laksefilet

Tilbehør:

Kogte aspargeskartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Skræl alle rodfrugterne, og skær dem i store tern på ca. 2x2 cm.
- Skær citronen i 3 tykke skiver.
- Varm olien op på en pande, og steg citronskiverne, til de er gyldne.
- Tilsæt rodfrugterne, og steg dem med. Vend ofte rodfrugterne, så de bliver stegt på alle sider uden at blive brune.
- Hak løg og bredbladet persille.
- Drys rodfrugterne med sukker, løg, persille og vand, og lad dem koge i 2 min. Smag til med salt og peber.
- Skær laksen i 4 stykker, og steg dem på en varm grillpande i ca. 8 min. Krydr med salt og peber.

Servér den grillstegte laks med citronglacerede rodfrugter, kogte aspargeskartofler og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 51%

Fedt: 29% (22 g)



Rødspætte i sprød wonton

Du skal bruge:

450 g rødspættefilet · 20 små stykker wontondej · 1 dl sojasauce · 1 dl friskpresset appelsinsaft · ½ dl citronsaft · 100 g rørsukker · 600 g grøntsager fx rodfrugter, courgette (squash), løg, aubergine, asparges, majs · 1 spsk raps- eller olivenolie

Tilbehør:

Kogte ris · evt. drys af kinesisk hvidlødspurløg

Sådan gør du:

- Læg et lille stykke fisk på midten af hvert stykke wontondej. Fold de jkanterne op omkring fisken, og tryk den godt sammen.
- Læg wontonerne i et ildfast fad med bagepapir, og bag dem 7 min. ved 180 grader.
- Kom sojasauce, appelsinsaft, citronsaft og sukker i en gryde, og lad det småkoge, til der er 1 dl tilbage.
- Skær grøntsagerne i ½ cm tykke skiver. Pensl dem med olie, og steg dem på en varm grillpande, til de har et smukt grillmønster på begge sider. Krydr med salt og peber.

Servér wontonerne med sojaglace, grillede grøntsager og kogte ris og evt. et drys kinesisk hvidlødspurløg.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspætte kan du anvende ising, skrubbe, rødtunge, skærising, torsk, sej, kulmule, kuller, rødfisk, hellefisk, lange eller pangasius.

Tip:

Wontondej og kinesisk hvidlødspurløg kan købes i asiatiske fødevarer-butikker.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 21 %

Kulhydrat: 69 %

Fedt: 10 % (7 g)



Indisk curry med torsk

Du skal bruge:

2 løg · 1 spsk rapsolie · 2 cm ingefær · 2 fed hvidløg · 1 frisk chili · 1 tsk stødt kanel · 1 tsk stødt spidskommen · ¼ tsk stødt kardemomme · ¼ tsk stødt nellike · 1 dåse hakkede tomater · ½ limefrugt · 1½ dl græsk yoghurt · salt · 500 g torskefilet · 2 dl ærter · 1 bundt frisk koriander

Tilbehør:

Kogte basmatiris · mango- eller limechutney

Sådan gør du:

- Hak løgene, og svits dem i olien i en bred gryde ved jævn varme, til de er klare.
- Riv ingefær og hvidløg fint, og hak chilen.
- Svits ingefær, hvidløg, chili og alle krydderierne med løgene i 1 min.
- Tilsæt tomaterne, og lad saucen simre i 10 min.
- Tilsæt limesaft og yoghurt, og smag til med salt. Lad ikke saucen koge for voldsomt, efter yoghurten er kommet i.
- Skær fisken ud i stykker på ca. 4x4 cm, læg dem ned i saucen, og ryst gryden lidt. Drys ærterne over, og lad retten simre under låg i 5 min.
- Drys med frisk koriander, og servér med kogte basmatiris og chutney.

4 personer

Tip:

I stedet for alle krydderierne kan du anvende 1-2 tsk færdig currypasta.

Tip:

I stedet for torsk kan du anvende brosme, kuller, kulmule, rødfisk, havkat, multe, havtaske, victoriabars, pangasius, eller lange.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 61%

Fedt: 14% (10 g)



Rødtunge med østers-persillesauce

Du skal bruge:

600 g jordskokker · 600 g kartofler · 1 dl mælk · salt og peber ·
500 g rødtungefileter · 1 bundt persille · 8 østers · 25 g smør

Tilbehør:

Godt brød

Sådan gør du:

- Skræl jordskokker og kartofler, og skær dem i grove stykker. Kom dem i en gryde, dæk med vand, og kog dem møre uden salt.
- Hæld vandet fra, når jordskokker og kartofler er møre, og mos dem til en grov mos. Spæd mosen med varm mælk, og smag til med salt og peber.
- Rul rødtungefileterne sammen, og læg dem i en bredbundet gryde eller en pande. Drys fisken med salt og peber, og hæld 3 dl vand ved. Læg låg på, og damp fisken ved middelhøj varme i 8 min.
- Skyl persillen grundigt, og nip den.
- Åbn østersene, og kom østers og deres saft i et blenderglas. Kom også persille og smør i blenderen. Når fisken er dampet færdig, hældes fiskekogevandet i blenderen. Blend til persillen er helt findelt.
- Smag persillesaucen til med salt og peber, og varm den evt. forsigtigt op uden at koge.

Servér rødtungerullerne med jordskokmos, østers-persillesauce og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for rødtunge kan du anvende rødspætte, ising, skærsing eller skrubbe.

Energi pr. person:

2300 kJ (550 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 56%

Fedt: 18% (11 g)



Rødtunge dampet med citron og fennikel

Du skal bruge:

2 flåde hele rødtunger, ca. 800 g i alt · 2 dl hvedemel · 3 spsk olivenolie · 1 tsk fennikelfrø · salt og peber · saft af 1 citron · 2 dl hvidvin · 4 julesalat · 1 lille bundt bredbladet persille · 500 g frisk spinatpasta

Sådan gør du:

- Klip de yderste finner af rødtungerne.
- Hæld melet op på en stor tallerken, og vend rødtungerne i melet.
- Varm 1 spsk olie op på én stor eller to mindre pander.
- Steg rødtungerne ved jævn varme 5 min. på den ene side.
- Knus fennikelfrøene groft i en morter eller med en kniv på skærebrættet.
- Drys fisken med fennikelfrø, salt og peber.
- Hæld citronsaft og hvidvin ved fisken, damp 1 min., og vend fisken om. Damp fisken 5 min. på den anden side. Tilsæt lidt vand, hvis væsken på panden koger helt væk.
- Kog en stor gryde letsaltet vand op.
- Skær hver julesalat i 8 både. Kog julesalaten 1 min. i vandet. Varm 1 spsk olie op i en gryde, tag julesalaten op af vandet med en hulske, og kom den i gryden.
- Svits julesalaten i olie i 2-3 min. ved jævn varme. Pluk bladene af persillen, og svits den med julesalaten lige inden servering.
- Kog pastaen i vandet i det antal min., der er angivet på emballagen.
- Hæld pastaen i en sigte, og vend den derefter med 1 spsk olie.

Servér fisken på et stort fad, og servér med julesalat og friskkogt pasta.

4 personer

Tip:

I stedet for rødtunge kan du anvende rødspætte, ising, skærsing eller skrubbe.

Energi pr. person:

2500 kJ (600 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 50%

Fedt: 25% (17 g)

Vinter

Den kolde og tid kalder på varme retter med fennikel, persillerod og savojkål. Nyd week-enden med rygende varm boullabaisse, hvid-

vinsfondue med fisk og skaldyr og brosmme bagt med aubergine. Slut året festligt af med nytårstorsk i nye klæder.



Pernodflamberet rødfisk

Du skal bruge:

4 appelsiner · 4 mellemstore fennikel · 1 spsk olivenolie ·
600 g rødfiskefilet uden skind · 50 g valnødder · 4 cl pernod ·
1 dl piskefløde

Tilbehør:

Kogte kartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Skær skrællen af to af appelsinerne. Skær appelsinerne i tern.
- Pres saften ud af de sidste to appelsiner.
- Skær fenniklerne i tykke både.
- Varm olien op på en pande, og svits fenniklerne i 4 min.
- Skær fisken i 4 stykker, læg dem på panden mellem fenniklerne, og steg, til de er gyldenbrune på den ene side.
- Vend fisken om, og krydr med salt og peber.
- Tilsæt valnødder og appelsinsaft.
- Hæld pernod over retten, og sæt øjeblikkeligt ild til, så det flamberer (træk panden væk fra emhætten først!).
- Tilsæt fløden, når ilden er gået ud, og lad retten simre i 4-5 min.

Anret på tallerkener eller et fad, og servér med kogte kartofler og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for rødfisk kan du anvende hellefisk, multe, havkat, pighvar, slethvar, havtaske, havtaskekæber eller victoriabars.

Energi pr. person:

3200 kJ (760 kcal)

Protein: 21 %

Kulhydrat: 49 %

Fedt: 30 % (25 g)



Havtaske og østers bagt i cocotter

Du skal bruge:

Grøntsagstoast: 3 gulerødder · 3 persillerødder · 1 skalotteløg · 1 spsk olivenolie · 1 spsk sherryeddike · salt og peber · 8 stykker godt italiensk brød · 1 fed hvidløg

Havtaske og østers i cocotter: 3 fed hvidløg · 1 potte basilikum · 50 g blødt smør · 50 g mandelsplitter · 2 tsk revet ingefær · 500 g havtaskefilet uden skind · 8 østers · salt og peber

Sådan gør du:

Grøntsagstoast:

- Skræl gulerødder, persillerødder og skalotteløg, og kog dem møre i vand uden salt.
- Hæld kogevandet fra, og hak grøntsagerne groft i en foodprocessor.
- Rør grøntsagerne med olivenolie og sherryeddike, og smag til med salt og peber.
- Rist brødet, og stryg det ristede brød med det friske hvidløg. Fordel grøntsagsmosen på brødene.

Havtaske og østers i cocotter:

- Hak hvidløg og basilikum fint.
- Rør smørret med mandler, ingefær, hvidløg og basilikum.
- Skær havtasken i 8 stykker, og fordel dem i 4 ovnfaste cocotter.
- Åbn østersene med en østerskniv, tag dem ud, og læg 2 i hver cocotte. Hæld saften fra østersene i cocotterne.
- Fordel kryddersmørret på toppen af cocotterne, og krydr med salt og peber.
- Bag cocotterne 10 min. i ovnen ved 170 grader.

Servér med grøntsagstoastene.

4 personer

Tip:

Du kan undlade østers og evt. bruge lidt ekstra fisk. I stedet for havtaske kan du anvende havtaskekæber eller havkat.

Energi pr. person:

2800 kJ (670 kcal)

Protein: 20%

Kulhydrat: 44%

Fedt: 36% (27 g)



Bouillabaisse

Du skal bruge:

500 g muslinger · 3 tomater · 2 porrer · 1 lille fennikel · 1 fed hvidløg · 1 spsk olivenolie · ¼ tsk safran · 2 dl hvidvin · 1 liter vand · 1 tsk salt · 2 torskehoveder · 4-8 jomfruhummerhaler · 450 g rødspættefilet

Aioli: 2 fed hvidløg · 1 dl god mayonnaise · 2 tsk frisk citronsaft · salt og peber

Tilbehør:

Godt brød, flutes eller grovboller

Sådan gør du:

- Skyl muslingerne i flere hold koldt vand. Hvis nogle af muslingerne har åbnet sig, så bank dem ned i køkkenbordet. Har de ikke lukket sig efter et par min., må de kasseres.
- Skær tomaterne i tern, porrerne i skiver, fenniklen i tynde skiver, og hak hvidløget fint.
- Svits grøntsager og hvidløg i olien i 4 min.
- Tilsæt safran, hvidvin, vand, salt og torskehovederne. Kog op, og lad suppen koge 10 min.
- Tag forsigtigt torskehovederne op af suppen, og kassér dem. Kom muslinger og jomfruhummerhaler i suppen, og lad dem koge i suppen i 3 min.
- Skær rødspættefileterne i tykke strimler, kom dem i suppen, og lad dem trække færdige i den varme suppe, mens du smager den til med salt og peber.

Aioli:

- Knus hvidløgene, og rør dem sammen med mayonnaise. Smag til med citronsaft og salt og peber. Servér aiolien i en skål ved siden af suppen.

Servér bouillabaissen rygende varm med aioli og masser af brød.

4 personer

Tip:

I stedet for rødspættefilet kan du anvende skrubbe, ising, skærsing, rødtunge, sej, kuller, kulmule, brosme, havkat, havtaskehale eller -kæber, slethvar, rødfisk, victoriabars, pangasius, eller lange. Brug gerne flere forskellige slags fisk i suppen.

Tip:

I stedet for at koge suppen med torskehoveder, kan du bruge fiskefond.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 40%

Fedt: 37% (29 g)



Kulmule dampet med savojkål

Du skal bruge:

2 kartofler · det hvide af 1 porre · 2 spsk raps- eller olivenolie · 3 dl vand · 1 dl syrnede fløde 9% · 1-2 spsk revet peberrod · salt og peber · 1 løg · ½ savojkål (700 g) · 3 skiver bacon · 1 spsk hvidvinseddike · 1 dl hvidvin · 2 kviste timian · 500 g kulmule

Tilbehør:

Kogte kartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Skræl kartoflerne, og skyl porren grundigt. Snit porren fint, og hak kartoflerne i små tern.
- Svits kartoffel og porre i 1 spsk olie, uden at de tager farve.
- Tilsæt vand, og kog 15 min. under låg.
- Blend kartofler, porre og kogevandet til en blank og ensartet sauce. Tilsæt syrnede fløde og peberrod, og blend igen. Smag sauce til med salt og peber. Sauce må ikke koge, efter den syrnede fløde er tilsat.
- Hak løget, og snit savojkålen fint.
- Skær baconen i tern, og svits den i olien i en bred gryde.
- Tilsæt løg og kål, og svits dem med i 4-5 min.
- Tilsæt vineddike, hvidvin, timiankviste, salt og peber, kog op, og rør grundigt rundt.
- Skær kulmulen i 4 pæne stykker, og læg dem oven på kålen.
- Skru ned til jævn varme, og læg låg på gryden. Damp kål og fisk i 10 min.

Servér kulmulen med den dampede kål, peberrodscreme, kogte kartofler og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for kulmule kan du anvende sej, torsk, kuller, brosme eller lange.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 22%

Kulhydrat: 55%

Fedt: 23% (18 g)



Hvidvinsfondue med fisk og skaldyr

Du skal bruge:

1 skalotteløg · 4 stilke frisk estragon · 1 flaske halvtør, god hvidvin · 3 dl creme fraiche 18% · salt og peber · 400 g filet af laks, tun, havtaske, havkat og/eller multe · 200 g skaldyr fx jomfruhummer-haler uden skal, rejer, kammuslinger og/eller blæksprutter · 2 dl bouillon · 1 fed hvidløg · 2 stilke timian · 1 laurbærblad · 5 peberkorn

Tilbehør:

Godt brød og en stor skål blandet salat

Sådan gør du:

- Hak skalotteløg og 2 stilke estragon fint, og kog det med ½ dl hvidvin i en kasserolle, til al vinen er fordampet.
- Lad løgene køle af, og bland dem med creme fraiche og friskhakket estragon.
- Smag til med salt og peber.
- Skær fisken i tern, som ikke må være mindre end 3x3 cm. Anret dem på et fad.
- Pil jomfruhummer eller rejer. Tør blæksprutterne godt. Anret skaldyrene på et fad.
- Kog resten af hvidvinen, bouillon, hvidløg, timian, laurbær og peberkorn op i en fonduegryde.
- Sæt den kogende hvidvinsbouillon på bordet med blus under, og servér med fisk, skaldyr, estragondressing, godt brød og en stor skål salat.

4 personer

Energi pr. person:
2900 kJ (690 kcal)
Protein: 26%
Kulhydrat: 38%
Fedt: 36% (28 g)



Grillet brosmes på rosmarinspyd

Du skal bruge:

850 g kartofler · 4-5 spsk olivenolie · salt og peber · 1 tsk tørret oregano · 4-8 stilke rosmarin · 600 g brosmefilet uden skind og ben · ½ citron i både · 300 g daggammelt brød · 400 g cocktailtomater · ca. 150 g rucola · 1 rødløg · en håndfuld basilikumblade · 1 stort fed hvidløg · 2 spsk vineddike

Sådan gør du:

- Skur kartoflerne. Halvér dem på langs, skær et kryds i midten, og læg dem i en bradepande. Pensl med 1 spsk olie, og drys med salt, peber og oregano.
- Bag kartoflerne 30 min. ved 200 grader.
- Skær brosmen i stykker på ca. 3x3 cm.
- Brug rosmarinkvistene som spyd, og træk 3-4 stykker brosmes på hver.
- Pensl rosmarinspydene med 2 tsk olie, og steg dem på en varm grillpande eller grill i ca. 10 min. Krydr med salt og peber.
- Skær skorpen af brødet, og bræk det i grove stykker. Læg brødet på en bageplade, og dryp med 2 tsk olivenolie.
- Grill brødet i ovnen i 1-2 min., så det bliver gyldenbrunt på overfladen. Vend brødet, så det bliver brunet på alle sider.
- Halvér tomatene. Vask og tør rucolaen. Skær rødløget i tynde ringe.
- Hak hvidløget fint, og pisk det sammen med vineddike og 2 spsk olie til en dressing.
- Vend brød, tomater, rucola, løg og basilikum grundigt i dressing. Smag til med salt og peber.

4 personer

Tip:

I stedet for brosmes kan du anvende havtaske, havkat, rødfisk, torsk, tun, laks eller ørred.

Energi pr. person:

3000 kJ (710 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 50%

Fedt: 27% (22 g)

Servér rosmarinspydene med de ovnbagte kartofler, brødsalat og evt. tzatziki (se opskrift side 53 og 57).

Brosme bagt i lag med aubergine

Du skal bruge:

1 stor aubergine · 2 spsk olivenolie · 1 tsk revet citronskal · 500 g brosmefilet uden skind og ben · salt · 6 tomater · 1 spsk vineddike · 1 håndfuld frisk basilikum · 100 g feta · 50 g sorte oliven

Tilbehør:

Godt brød · evt. tzatziki (se opskrift side 53 og 57)

Sådan gør du:

- Skær auberginen i tynde skiver på den lange led, og læg dem på en bageplade med bagepapir. Pensl med lidt olie.
- Brun auberginerne på begge sider under grillen i ovnen.
- Læg et lag auberginer i en 1½ liters brødform (eller lign.) foret med køkkenfilm.
- Læg brosmefilet oven på auberginerne, så den dækker. Skær evt. fileten til, så den passer. Drys med citronskal og salt. Læg resten af auberginerne oven på fisken.
- Dæk med køkkenfilm, og læg fisken i pres, fx ved at lægge en uåbnet liter mælk ovenpå. Lad fisken ligge i pres et par timer i køleskabet.
- Vend fisken ud på et skærebræt, og skær den i 4 stykker med en meget skarp kniv.
- Læg forsigtigt fisken i et ildfast fad, og bag 15 min. i ovnen ved 200 grader.

Tomatsalsa:

- Skær tomaterne i små tern. Bland dem med 1 spsk olie, eddike, salt, peber og hakket basilikum.
- Fordel tomatsalsaen rundt om den færdigbagte fisk, smuldr fetaost over, og drys med oliven.

Servér fisken med godt brød og evt. tzatziki.

4 personer

Tip:

I stedet for brosme kan du anvende torsk, kuller, kulmule eller sej.

Energi pr. person:

2600 kJ (620 kcal)

Protein: 26%

Kulhydrat: 43%

Fedt: 31% (21 g)

Stærk thailandsk fiskesuppe



4 personer

Tip:

I stedet for mørksej kan du anvende ising, rødspætte, skrubbe, skær-ising, torsk, lyssej, kuller, kulmule, brosme, rødfisk, havkat eller lange.

Tip:

Tilsæt evt. 1-2 fint-hakkede chili ekstra, hvis du synes, suppen skal være stærkere.

Energi pr. person:

2000 kJ (480 kcal)

Protein: 23%

Kulhydrat: 38%

Fedt: 39% (20 g)

Du skal bruge:

2 dl jasminris · 8 dl vand eller hønsebouillon · 2 cm galangarod (eller ingefær) · 3 stilke citrongræs · 1 lille thai chili · 8 kaffir-limeblade · 1 dåse kokosmælk · saft af 2 limefrugter · 3 spsk fiskesauce · 1 tsk sukker · 450 g mørksej · 2 tomater · 1 bundt forårsløg · 1 lille bundt frisk koriander

Sådan gør du:

- Skyl risene i koldt vand, og kog dem i hønsebouillon i 10 min.
- Skræl galangarod, og skær galangarod, citrongræs og chili i tynde skiver.
- Kom galangarod, citrongræs, chili og kaffir-limeblade i en gryde med kokosmælk. Kog ved svag varme i 5 min.
- Sigt kokosmælken op i gryden med ris og bouillon.
- Smag suppen til med limesaft, fiskesauce og sukker.
- Skær mørksejen i tern på 2x2 cm, og kom dem i suppen. Kog endnu 1 min. ved svag varme.
- Skær tomaterne i tern og forårsløgene i ringe, og hak koriander groft. Kom dem i suppen, og servér straks.



Grillet rødfisk med sprødt skind

Du skal bruge:

1 kg søde kartofler · salt og peber · 500 g rødfiskefileter, afskællede ·
2 spsk olivenolie · 1 mango · 2 avocadoer · 2 tomater · 1 lille
rødløg · 1 chili · 3 spsk frisk citronsaft · 1 håndfuld frisk basilikum

Tilbehør:

Godt brød

Sådan gør du:

- Skræl de søde kartofler, og skær dem i grove stykker.
- Kom kartoflerne i en gryde, dæk med vand, og kog dem uden salt, til de er helt møre.
- Hæld kogevandet fra, og blend kartoflerne til en grov mos. Smag til med salt og peber.
- Skær små snit i rødfiskens skind, og pensl skindet med lidt olie.
- Varm grill eller grillpande op, så den er meget varm. Læg rødfisken med skindsiden nedad på den varme grill. Rør ikke ved fisken de første 3 min. Pres derpå en palet ned midt på hvert stykke fisk i 5-10 sek., hvorved hele skindsiden får kontakt med grillristen. Lad fisken stege videre, til skindsiden har et fint grillmønster, vend den forsigtigt om, og steg på den anden side i ca. 1 min. Krydr med salt og peber.
- Skræl mango og avocado, og skær dem i små tern.
- Skær tomater i tern, og hak løg og chili fint.
- Bland mango, avocado, tomat, løg, 1 spsk olivenolie, citronsaft og grofthakket basilikum i en skål. Smag til med salt.

Servér den grillede rødfisk med mango-avocadosalsaen, sød kartoffelmos og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for rødfisk kan du anvende multe eller victoriabars med skind.

Energi pr. person:

2700 kJ (640 kcal)

Protein: 22%

Kulhydrat: 53%

Fedt: 25% (18 g)



Lakse-satayspyd med jordnøddesauce

Du skal bruge:

450 g laksefilet uden skind og ben · 2 spsk brun farin · 1 fed knust
hvidløg · 1 tsk spidskommen · 1 citron · 1½ tsk fiskesauce ·
2 løg · 1 spsk rapsolie · 100 g ristede peanuts · 2 cm ingefær ·
1 spsk kokosmel · 1 lille dåse tomatkoncentrat · 1 tsk karry ·
evt. ½ chili · 4 dl vand · salt

Tilbehør:

Kogte ris · råkostsalat af hvidkål, rødkål, gulerod og rødløg

Sådan gør du:

- Skær laksen i 1 cm tynde skiver. Træk forsigtigt laksen på små træspyd. Rul evt. den tynde ende sammen, inden du trækker laksen på spydet.
- Bland farin, hvidløg, spidskommen, fiskesauce og 1 spsk citronsaft sammen til en marinade, og hæld over laksen. Lad laksen marinere, mens du laver jordnøddesaucen.
- Hak løgene, og svits dem i olien i en gryde.
- Tilsæt peanuts, revet ingefær, kokosmel, tomatkoncentrat, karry og evt. finthakket chili. Tilsæt vand, og lad saucen koge i 15 min.
- Blend saucen til puré, hæld den tilbage i gryden, og tilsæt saft af resten af citronen. Smag til med salt.
- Varm en pande op, og steg laksespydene 1 min. på hver side.

Servér lakse-satayspydene med ris og råkostsalat, og brug peanut-saucen til ris, fisk og som dressing på råkosten.

4 personer

Tip:

I stedet for laks kan du anvende ørred eller tun.

Energi pr. person:

3300 kJ (790 kcal)

Protein: 19%

Kulhydrat: 45%

Fedt: 36% (31 g)



Nytårstorsk i nye klæder

Du skal bruge:

3 store rødbeder · 4 tsk olivenolie · 2 spsk balsamico · 2 spsk honning · 150 g røget laks · 500 g torskefilet · salt og peber · 2½ dl græsk yoghurt 10% · 1 spsk dijonsennep · saft af 1 citron · 2 spsk wasabipuré · 1 håndfuld bredbladet persille

Tilbehør:

Kogte aspargeskartofler og godt brød

Sådan gør du:

- Skræl rødbederne, skær dem i 1 cm tykke skiver. Læg rødbederne i et ildfast fad, dryp med 2 tsk olie, og bag dem 30 min. ved 180 grader.
- Tag rødbederne ud af ovnen, dryp dem med balsamico og honning, og bag dem endnu 10 min.
- Skær den røgede laks i strimler, og rist dem på en slip let-pande, til de er sprøde.
- Del torsken i 4 stykker, og læg dem i et ildfast fad. Dryp med 2 tsk olie, og krydr med salt og peber. Bag torsken 10 min. i ovnen ved 180 grader.
- Pisk yoghurt, dijonsennep og citronsaft sammen til en senneps-dressing.
- Anret torsken med et drys ristet røget laks, wasabipuré, senneps-creme og bagte rødbeder. Drys med hakket persille, og servér med kogte aspargeskartofler og godt brød.

4 personer

Tip:

I stedet for torsk kan du anvende sej, kuller, kulmule eller brosme.

Energi pr. person:

2900 kJ (690 kcal)

Protein: 38%

Kulhydrat: 40%

Fedt: 22% (17 g)

Sushi



Alle ingredienser til sushi kan købes i velassorterede supermarkeder og fiskehandlere, eller i asiatiske specialbutikker.

Servér sushi med syltet ingefær, sojasauce og wasabipasta.

Sushi kan spises med pinde eller med fingrene. Hver person får en tallerken og en lille skål til sojasauce.

Hvis man kan lide sin sushi stærk, opløser man en lille smule wasabipasta i sojasaucen i skålen.

Sushiris og -marinade

Du skal bruge:

250 g sushiris · 4½ dl vand · 2 tsk sukker · ¼ tsk salt · 2½ spsk riseddike

Tilbehør til den tilberedte sushi:

1½ dl sojasauce · 100 g syltet ingefær · 1 spsk wasabipasta

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. Lad risene koge 1 min. Skru ned på laveste blus, og lad risene koge 12 min. Rør ikke i risene under kogningen.
- Tag risene af blusset, og lad dem trække i gryden med låg i 20 min. Rør stadig ikke i risene.
- Opløs sukker og salt i eddiken i en lille skål.
- Hæld risene forsigtigt op i en stor skål, når de har trukket færdig. Fordel eddiken over risene, og "skær" nu med en træpalet gennem risene. På den måde fordeles eddiken jævnt og eventuelle klumper opløses. Bliv ved med at skære gennem risene, til de har håndtemperatur. Risene er nu klar til sushi.

Tip:

Opskriften giver 600 g færdigkogte sushiris til brug i de tre følgende sushiopskrifter.



Sushi med lynsvitset tun

Du skal bruge:

2 små løg · 1 håndfuld frisk koriander · 2 tunbøffer, ca. 200 g ·
2 tsk salt · 2 tsk groft peber · 2 tsk koreansk chilipulver (eller
anden chilipulver) · 200 g kogte sushiris (se opskrift side 121) ·
2 forårsløg

Sådan gør du:

- Snit løget i tynde skiver, og hak korianderen groft.
- Stryg tunbøfferne med salt, peber og chili.
- Varm en pande eller grillpande op, så den er meget varm, og steg tunbøfferne meget hurtigt på begge sider, højst 30 sek.
- Svits derpå løg og koriander på panden i 1 min.
- Skær tunen ud i ½ cm tykke skiver.
- Tryk risene sammen i hånden til 20 små boller. Skyl hånden i koldt vand imellem hver bolle, så risene ikke hænger fast i fingrene.
- Klem en skive tun om hver risbolle.
- Kom en lille top svitset løg og koriander oven på tunen, og drys med fintsnittet forårsløg.

20 stk.

Energi pr. stk.:

140 kJ (30 kcal)

Protein: 40%

Kulhydrat: 56%

Fedt: 4% (Under 1 g)



Slagskibs-sushi

Du skal bruge:

4 stykker tang · 50 g laksefilet uden skind og ben · 200 g kogte sushiris (se opskrift side 121) · 100 g stenbider-, lakse- og/eller ørredrogn · 50 g pillede fjordrejer · 1 forårsløg

Sådan gør du:

- Klip hvert stykke tang i 5 brede bånd.
- Skær laksen i tynde strimler.
- Tryk risene sammen i hånden til 20 små boller. Skyl hånden i koldt vand imellem hver bolle, så risene ikke hænger fast i fingrene.
- Rul et tangbånd om hver risbolle. Brug et enkelt kogt riskorn til at 'lime' båndet sammen.
- Fyld laksestrimler, rogn og fjordrejer i den skål tangbåndet danner på hver sushi. Drys evt. med fintsnittet forårsløg.

20 stk.

Energi pr. stk.:

140 kJ (30 kcal)

Protein: 40%

Kulhydrat: 56%

Fedt: 17% (1 g)

Sushi-kræmmerhuse

Du skal bruge:

4 stykker tang · 200 g laksefilet uden skind og ben · ½ agurk · 200 g kogte sushiris (se opskrift side 121) · 1 tsk wasabipasta · 2 tsk ristede sesamfrø

8 stk.

Sådan gør du:

- Klip hvert stykke tang over på midten.
- Skær laksen i tykke bjælker på ca. 1x1 cm i 5 cm længde.
- Skær agurken i tynde strimler.
- Tryk ⅛ del af risene på hvert stykke tang i den ene ende. De skal ca. fylde et område på 4x6 cm.
- Smør lidt wasabipasta på risene.
- Læg et stykke laks og lidt agurk på risene, og drys med en lille smule sesamfrø.
- Rul fra ris-enden tangstykket sammen som et kræmmerhus.

Tip:

Du kan bruge tun i stedet for laks og avocado eller gulerodsstrimler i stedet for agurk.

Energi pr. stk.:

420 kJ (100 kcal)

Protein: 25%

Kulhydrat: 47%

Fedt: 28% (6 g)



Register

Brosme	39, 51, 53, 55, 61, 71, 93, 103, 105, 109, 111, 113, 119
Bækørred	47
Fjordrejer	15, 43, 124
Havkat	27, 41, 55, 61, 63, 71, 73, 93, 99, 101, 103, 107, 109, 113
Havtaske	27, 41, 55, 61, 71, 73, 93, 99, 101, 103, 107, 109
Hellefisk	15, 55, 59, 61, 69, 73, 83, 85, 91, 99
Ising	31, 33, 37, 55, 73, 79, 83, 85, 91, 95, 97, 103, 113
Jomfruhummer	19, 27, 29, 41, 43, 55, 103, 107
Kammuslinger	107
Kuller	39, 53, 55, 61, 69, 71, 73, 83, 85, 91, 93, 103, 105, 111, 113, 119
Kulmule	39, 53, 55, 61, 69, 71, 73, 83, 85, 91, 93, 103, 105, 111, 113, 119
Laks	17, 21, 23, 25, 45, 51, 57, 63, 65, 75, 77, 87, 89, 107, 109, 117, 119, 124, 125
Lange	39, 53, 55, 71, 83, 85, 91, 93, 103, 105, 113
Lyssej	39, 53, 55, 61, 69, 71, 73, 83, 85, 91, 103, 105, 111, 113, 119
Multe	25, 27, 51, 55, 63, 65, 67, 81, 93, 99, 107, 115
Muslinger	19, 27, 29, 55, 103
Mørksej	39, 53, 55, 61, 69, 71, 73, 83, 85, 91, 103, 105, 111, 113, 119
Pangasius	41, 55, 61, 71, 83, 91, 93, 103
Pighvar	15, 55, 67, 81, 99
Rejer	19, 41, 49, 55, 87, 107
Rødfisk	25, 27, 53, 55, 61, 63, 67, 69, 73, 91, 93, 99, 103, 109, 113, 115
Rødspætte	31, 33, 37, 55, 73, 79, 85, 91, 95, 97, 103, 113
Rødtunge	31, 33, 37, 55, 85, 73, 79, 83, 91, 95, 97, 103
Sej	39, 53, 55, 61, 69, 71, 73, 83, 85, 91, 103, 105, 111, 113, 119
Skrubbe	31, 33, 37, 55, 73, 79, 83, 85, 91, 95, 97, 103, 113
Skærising	31, 33, 37, 55, 73, 79, 83, 85, 91, 95, 97, 103, 113
Slethvar	15, 55, 67, 81, 99, 103
Smørfisk	65
Torsk	25, 39, 51, 53, 55, 61, 69, 71, 73, 83, 85, 87, 91, 93, 103, 105, 109, 111, 113, 119
Tun	35, 51, 65, 107, 109, 117, 123, 125
Victoriabars	15, 25, 55, 61, 67, 69, 71, 81, 93, 99, 103, 115
Ørred	17, 21, 23, 25, 45, 57, 63, 65, 75, 77, 89, 109, 117
Østers	95, 101



Vind en rød hjertegryde

Nu har du chancen for at vinde en rød hjertegryde (værdi: 769,75 kr).

Gryden kan du bruge til fiskesupper, gryderetter, bagning af hjerteformede kager og brød i ovnen og meget mere...

Vi skal finde 20 heldige vindere!

Klik ind på www.2gangeomugen.dk, og svar rigtigt på et spørgsmål. Så har du chancen for at blive én af de heldige.

Konkurrencen slutter 1. juni 2007.



2 gange om ugen

www.2gangeomugen.dk