



4 portioner.

ca 500 g rökt fisk

t ex makrill, böckling, sik
grönsallad eller isbergssallad

3-4 kokta kalla potatisar

2 tomater

2 hårdkokta ägg

1 pkt djupfrysta eller 1 burk haricots verts

ca 10 svarta oliver

Salladssås:

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

1 kryddmått peppar

3 msk olja

Rensa den rökta fisken och dela den i bitar. Skölj och strimla salladen. Skär potatis, tomater och ägg i skivor. Koka de djupfrysta bönorna och kyl

ner dem eller håll av spadet från burkbönorna.

Täck ett fat med salladen och varva sen alla ingredienser på salladsbädden. Blanda samman såsen och håll den över. Servera med ett gott bröd.

Rökt fisk finns i stor sortering. Det är vanligast att man röker feta fiskar. Mindre fiskar, t ex strömming, sill, makrill, sik, flundror, ål varmröks i 60-80° under 2-5 timmar. Lax kallröks oftast i 20-30° under 2-3 dygn.

PROVKÖKET

Skriv: KFs provkök. Box 15200.

104 65 Stockholm. Ring 08-743 10 00.

RÅD & RECEPT

FISKRÄTTER



KALASFISK

4 portioner.

ca 600 g filéer av t ex gös, kolja,

torsk eller spätta

2 msk pressad citron

½ dl vatten

1 fiskbuljongtärning

½ tsk dragon eller basilika

3 msk hackad dill

3 msk hackad gräslök

ca 400 g räkor

2 msk margarin

2 msk vetemjöl

1½ dl grädd

Lägg ut fiskfiléerna på ett fat. Blanda citron, vatten, söndersmulad buljongtärning och örtekrydda och håll

det över fisken. Låt stå någon timme. Vänd fisken en gång under tiden.

Gör en fyllning. Hacka dill och gräslök. Skala och hacka ungefär hälften av räkorna. Blanda det hackade med margarin. Fördela fyllningen på fiskfiléerna och vik ihop dem dubbla. Koka upp "marinaden" i en vid gryta. Lägg i fisken och låt den sjuda ca 10 min. Ta upp fisken försiktigt och håll den varm på serveringsfat.

Rör ut mjölet i grädden och vispa ner i spadet i kastrullen. Låt sjuda några min. Håll såsen över fisken. Garnera fatet med resten av räkorna och hackad dill eller gräslök. Servera med kokt eller pressad potatis.



4-5 portioner.

lock ca 10 min. Hacka under tiden paprikorna och skär varje spättafile i tre delar. Lägg paprika och fisk i grytan. Sjud under lock högst 5 min. Lägg i musslorna med spad och låt dem bara bli varma.

Servera med vitt bröd.

Rödspättan är vår vanligaste plattfisk. Den finns året om men är allra bäst på varen.

Portionsspättor på ca 300 g är trevligt att servera stekta. Större spättar är mycket god också kokt.

Spättafileer passar både att steka, till gratäng eller i soppa som här.

Skala och hacka löken grovt. Fräs den mjuk i margarin i en gryta. Tillsätt tomater med spad, vatten, buljong- och kryddor. Koka under

1 burk musslor (425 g)

400-500 g färsk eller djupfr. rödspättafile

2 gröna paprikor

1 krossad vitlöksklyfta

1 tsk timjan

2 lagerblad

3-4 fiskbuljongtärningar

1 l vatten

1 burk tomater (400 g)

2 msk margarin

2 gula lökar



4 portioner.

1-2 purjolökar

2 msk margarin

2 tsk curry

1½ tsk salt

1 burk hela tomater (400 g)

6 dl vatten

1 fiskbuljongtärning

1 pkt djupfrysst farsk, kolja eller sej (400 g)

3 dl korta spaghetti

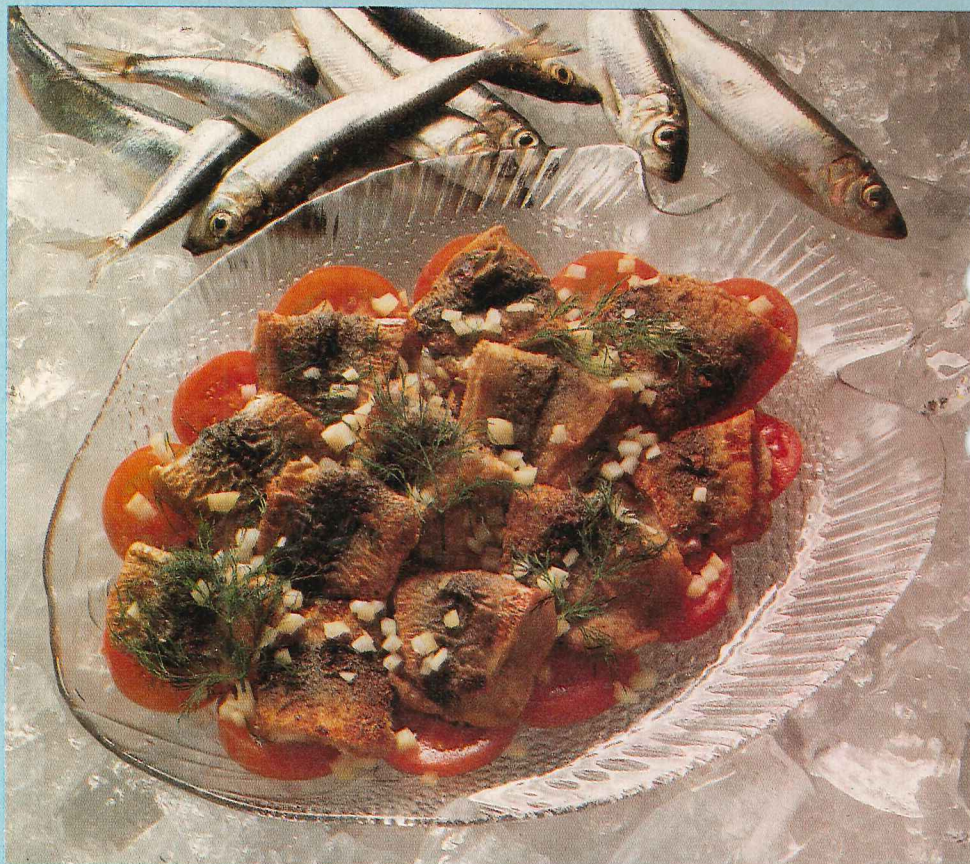
Skölj och strimla purjolöken. Fräs purjon i margarin i en gryta tillsammans med curryn. Tillsätt salt, spadet från tomaterna, vatten och buljongtärning. Skär fiskblocket i ganska

Den här grytan kan göras med fisk-
bollar i buljong i stället för fisk-
Använd spadet från burken som
en del av vattnet. Lägg i och varm-
fiskbullarna samtidigt som toma-

terna mot slutet av kokningen.

Servera direkt ur grytan med ett gott
bröd till.

stora kuber. Lägg fisk och spaghetti i
grytan. Koka på svag värme under
lock ca 10 min, tills fisk och spaghetti
är färdig. Lägg i tomaterna mot slutet
av koktiden och låt dem bli varma.



4 portioner.

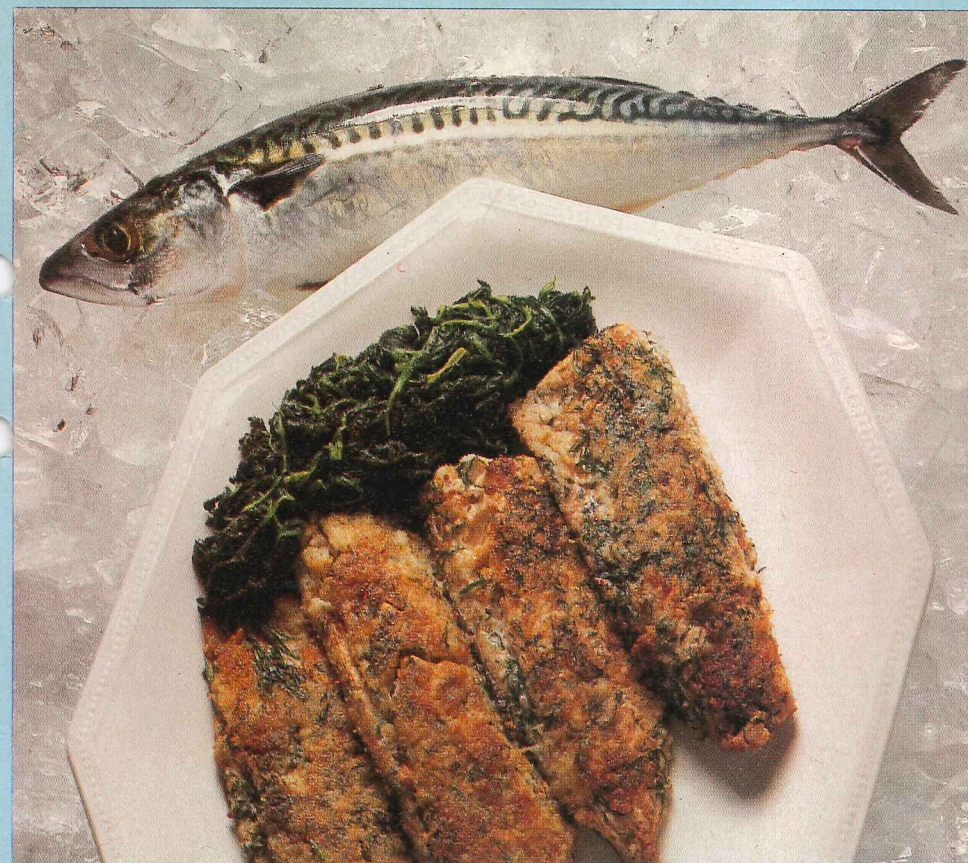
1 kg hel strömming
eller ca 600 g rensad
strömming
1 ägg
3 msk senap
1½ tsk salt
2 dl mjölk

Panering:
1 dl grovt rågmjöl
eller ströbröd
1 tsk salt
margarin till
stekningen

Rensa, bena och skölj den hela strömmingen eller skölj den rensade. Vispa samman ägg, senap, salt och mjölk i en skål. Lägg i strömmingen och låt den ligga 4–5 tim eller över en natt i kylskåp. Ta upp strömmingen och låt den rinna av väl. Vik ihop och vänd den i saltat mjöl eller ströbröd. Stek strömmingen i

brynt margarin, ca 3 min på varje sida. Servera strömmingen varm med kokt potatis och en grönsallad. Servera strömmingen kall på en bädd av skivade tomater och överströdd med hackad dill och lök.

Färsk sill och strömming är praktiskt taget samma fisk men på västkusten kallas den sill och på ostkusten och i Bottniska viken blir den strömming. Sillen är större än strömmingen, ju lägre salthalt i vattnet desto mindre blir fisken. Sillen och strömmingen får nog anses som vår viktigaste matfisk, billig, god och lätt att variera i tillagningen.



4 portioner.

2 stora makrillar (1–1¼ kg)
Marinad:
½ dl vatten
½ msk vitvinsvinäger
1 tsk salt
1–2 kryddmått vitpeppar
½ dl hackad dill
Panering:
3 msk vetemjöl
3 msk ströbröd
½ tsk salt

Rensa, filéa och skölj makrillen. Blanda alla ingredienser till marinaden. Lägg fiskfiléerna med köttidorna ner i marinaden. Låt dem ligga 45–60 min, tills fiskköttet ser vitt ut.

Ta upp fisken, låt gärna lite dill sitta kvar. Blanda mjöl, ströbröd och salt och vänd fisken i blandningen. Bryn margarin i en stekpanna och stek fisken 3–4 min på varje sida. Servera med kokt potatis och smörfräst eller stuvad spenat.

Makrillen med sin spolformade blåskimrande kropp är lätt att skilja från andra fiskar. De svarta ränderna på ryggen är raka hos hannen men vågformade hos honan. Makrillen är bäst under vår och höst. Vanligen väger den 300–600 g men kan också bli betydligt större. Den passar bra att koka, steka, gräva och röka.



5-6 portioner.

ca 500 g färsk eller djupfrysst torskfile

1½ tsk salt

1 kryddmått vitpeppar

1 msk vetemjöl

1 msk potatismjöl

2 ägg

3 dl visprövade+1 dl mjölk

Örtagärdsås: Blanda 1 dl majonnäs

och 1 dl gräddfil med 2 tsk dragon och

1 dl hackad dill och gräslök.

Med mixer eller matberedare – food pro-

cessor: Montera matberedaren med

stälkniven. Skär fisken i mindre bi-

tar. Lägg dem i blandningskålen till-

sammans med salt, peppar, mjöl och

ägg. Sätt igång maskinen och späd

(Gör ½ sats i taget i mixer.)

Med elvisp: Skär fisken i småbitar.



4-5 portioner.

2 krabor

1 salladshuvud

2 hårdkokta ägg

2-3 tomater

200 g färska champinjoner

1 burk Knopparris (284 g)

dill, citron

Vinägerås:

1 msk vitvinsväger

1 kryddmått salt

1 kryddmått svartpeppar

1 msk sparrisspad

2 msk olja

Lägg krabban med ryggen upp och bryt loss klor och ben. För in en stadig kniv vid ögonen och följ den naturliga skarven runt kanten. Lyft ur kroppen. Ta vara på rommen och den gulbruna levern. Rensa ur köttet. Det enda som inte kan användas är gälar-

Den vakuumpackade krabban kommer från England och Irland. Det är välmatade honor som kokats och pastorerats innan de vakuumpackas och datummärks. Vill man ha en sallad som går förta-

re att göra kan man använda djupfrysta "krabbpinnar" eller räkor.

na och den lilla magsäcken som sitter fram till vid munnen. Knäck klorna med en nötknäppare. Strimla salladen och lägg den i botten på portionsskålar. Skär ägg och tomat i klyfftor, skiva svampen. Häll av och spara lite av sparrisspadet. Blanda allt med krabbbköttet i skålarna. Kör samman såsen och droppa den över. Låt salladen stå kallt före serveringen. Garnera med dill och citron. Kostat bröd med vitlökssmör är gott till.