



4 portioner.

1 pkt djupfryst fiskfilé (400 g), t ex torsk, kolja, sej	1 krm svartpeppar
1 gul lök	1 pressad vitlöksklyfta
1 burk champinjoner i bitar (ca 200 g)	½ tsk timjan
1 burk tomater (400 g)	½ tsk curry
1 tsk salt	1 tsk äkta soja persilja

Lägg fispaketet på ett fat och tina på upptinningsläge 3–4 min.

Skala och finhacka löken. Öppna svampburken och håll av spadet. Blanda lök och svamp med alla andra ingredienser, utom persilja, till en sås i en rymlig form. Täck över och tillaga på full effekt 4 min.

Skär under tiden det halvtinade fiskblocket i ca 1½ cm tjocka skivor.

Placera skivorna i en ring i såsen, ös lite sås över skivorna.

Täck över och tillaga på full effekt 8–10

min, vänd formen ett halvt varv efter halva tiden. Klipp lite persilja över. Servera med kokt ris eller kokt potatis, gärna pressad.

Kontrollera om fisken är kokt efter 8 min, tiden beror mycket på hur hög effekt ugnen har. Börja matlagningen med att sätta på ris eller potatis att koka. Om potatisen som ska pressas skärs i bitar kokar den snabbt.

Ät, drick  
och var glad!

**PROVKÖKET**

Skriv: KFs provkök. Box 15200.  
104 65 Stockholm. Ring 08-743 10 00.

# RÅD & RECEPT

## FISKRÄTTER



### RÖDSPÄTTA OCH RÄKOR PÅ TVÅ SÄTT

**Stekt med fräs**  
4 portioner.

1 pkt djupfryst spättafilé (400 g)	250 g räkor med skal
2–3 stjälkar selleri eller ca 150 g rotselleri	½ krm salt
1 msk margarin	½ citron (persilja)

Stek spättafiléerna enligt anvisning på förpackningen. Lägg upp dem på ett fat och håll dem varma.

Strimla stjälksellerin eller skala och riv rotsellerin. Fräs sellerin i fett i en stekpanna. Blanda i rensade räkor och smaka av med salt och pressad citron. Strö gärna persilja över rotsellerifraset. Lägg fraset på fisken. Servera med kokt potatis och ev en grön sallad.

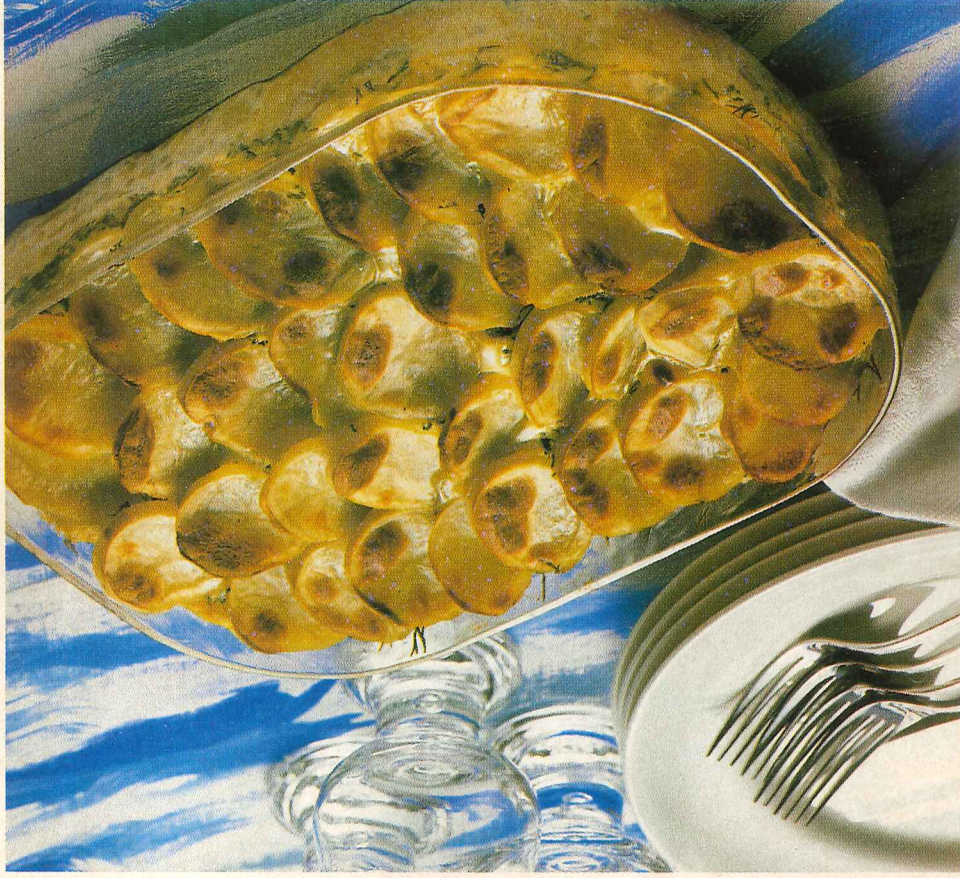
**Dansk gratäng**  
4 portioner.

1 pkt djupfryst spättafilé (400 g)	2 ägg
½ dl hackad dill	2 dl mjölk
250 g räkor med skal	1 tsk salt
1 dl majonnäs	1 msk pressad citron

Tina fisken. Lägg ut filéerna på ett ugnssäkert fat (fatet behöver inte smörjas) och strö över dill och rensade räkor. Blanda alla övriga ingredienser och bred majonnäsblandningen över fisk och räkor, se till att räkorna blir täckta.

Sätt in i 225° ugnsvärme i mitten av ugnen 20–25 min. Servera med potatis, gärna pressad, och en grönsallad.





45–50 min, med kokt 30–40 min. Servera med mjukt smör eller bordsmaragarin och ev en grönsallad.

### Rimma laxen själv

Filä 1 kg lax, regnbåglax eller havsöring. Blanda 4 msk salt och 1 msk socker. Strö saltblandningen över köttsidorna och lägg ihop dem med tyck del mot tunn. Lägg dem i en rymlig plastpåse, förslut den och lägg den på ett fat i kylskåp. Tjocka filer är färdiga efter 1½–2 dygn, tunnare efter ca 1 dygn. Vänd påsen några gånger under tiden. Häll bort laken som bildas. Rimmad lax kan förvaras i kylskåp ca 1 vecka eller frysas.

4–5 portioner.  
300–400 g salt lax  
ca 1 dl hackad dill  
3 ägg  
8–10 medelstora råa  
4 dl mjölk  
½ krm svartpeppar  
eller rimmad lax  
eller kokta potatisar  
(1 gul lök)

Vattlägg salt lax 12 tim. Lentrimmad lax behöver inte vattläggas.  
Sätt ugnen på 225°. Skär fisken i strimlor. Skala och skiva potatis och ev lök. Lägg ett lager potatis i botten på ett ugnssäkert fat. Lägg på lax, dill och ev lök och täck med resten av potatisskivorna. Vispa samman ägg, mjölk och svartpeppar. Häll äggblandningen i fatet. Grädda i nedre delen av ugnen tills äggstanningen stelnat, med rå potatis



4 portioner.

Lepparrotsgräddde:  
2 dl vispräddde eller  
1½ tsk salt  
ca 2 dl burgar- eller  
Bostongurka  
1–2 krm salt  
1–2 msk rivna  
pepparrots  
1–2 krm salt

Servera fisken med pepparrotsgräddde, kokt potatis och en grönsallad.

Om man har en stor fisk eller ännu flera små får man öka på tiden i ugnen med 5–10 min. Ta av folien och prova vid ryggbenet med en gaffel att fiskköttet är färdigt, det ska vara vitt och ogenomsiktigt. Regnbåge eller regnbåglax är den fisk som förr felaktigt kallades laxforell. Den odlas i både söt- och saltvatten. Oftast är den ganska ljus i köttet men färgen kan variera beroende på fodret.





4–5 portioner.

2 dl långkornigt ris  
1½ msk vinäger  
1 krm salt  
1 krm svartpeppar  
4 msk olja  
1 burk majskorn  
(ca 350 g)  
eller 1 pkt djupfrys-  
ta (ca 250 g)  
1 burk tonfisk (200 g)  
1 förpackning djup-  
frys Crab Fish (225 g)  
eller liknande  
½ gurka, 3–4 tomater

**Salladssås:**  
1½ dl gräddfil  
1 dl majonnäs  
½ dl chilisås  
1 krm salt  
eller  
3 dl gräddfil  
ca 2 tsk curry  
ca 2 msk senap  
½ tsk salt  
½ dl nålfint strim-  
lad purjolök

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Blanda vinäger, salt, peppar och olja och häll det över det varma riset. Låt det kallna. Blanda riset med majskornen och lägg upp det på ett fat. Dela tonfisk och tinad Crab Fish i mindre bitar. Skär gurkan i stavar eller tunna skivor, tomaterna i klyftor. Lägg allt i grupper på risbädden. Blanda alla ingredienserna till en av salladssåserna. Servera med ett gott bröd.



4 portioner.

1 gul lök  
4 medelstora potatisar  
1 msk margarin  
¾ l vatten  
rivet skal och saft  
från 1 apelsin  
2 fiskbuljongtärningar  
½ krm svartpeppar  
400 g färsk eller  
djupfrys fiskfilé,  
t ex torsk, kolja, sej  
3 stjälkar selleri  
hackad persilja

Skala och hacka löken. Skala och skär potatisen i ganska små tärningar. Fräs löken i margarin i en gryta några min. Tillsätt vatten, potatis, rivet apelsin-  
skal, buljongtärningar och peppar. Koka upp och sjud under lock ca 15 min, tills potatisen är nästan mjuk.

Skär under tiden fisken i bitar och sellerin i tunna skivor. Lägg fisk och selleri i soppan och tillsätt pressad apelsin. Sjud ytterligare ca 5 min, tills fisken är färdig. Strö persilja över. Servera med bröd.

Vill man ha en annorlunda smaksättning på fisksoppan kan man strö finstrimlad knaperstekt bacon (ca 100 g) över den färdiga soppan. Stjälksellerin kan bytas ut mot fint strimlad fänkål, en annan grönsak som passar utmärkt tillsammans med fisk.





Hacka tomaterna. Strö dem och resten av det kryddgöna över strömmingen. Servera med potatismos eller kökt

4 portioner.  
 1 kg hel strömming eller  
 3 msk senap  
 1-1½ tsk salt  
 2-3 tomater  
 1-2 dl kryddgrönt, t ex  
 dill + persilja eller dill +  
 purjolök eller kryddkrasse

Strömmingen är god också kall, t ex på hårt bröd. Det är bekvämt att ste-ka strömming i ugn och slippa både os och passning. Strömmingflund-ror kan också stekas i ugnen, spe-ciellt lämpligt om man ska laga stör-re mängd. Bryn då fett i en långpan-na och lägg den panerade fisken i ett lager. Stek i 250° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 20 min, vänd strömmingen efter halva tiden.



4 portioner.  
 ca 1 kg hel makrill  
 ½ dl vetemjöl  
 1 tsk salt  
 ½ dl ströbrod

Rensa, filea och skölj fisken. Blanda ströbrod, mjöl och salt. Vänd fileerna i blandningen. Bryn ca 1½ msk margar-in i en stekpanna och stek fileerna 3-4 min på varje sida. Servera med kökt potatis, någon av säserna och t ex rivna morötter.

ca ¼ l krusbär  
 1 msk margarin  
 3 dl vatten  
 ½ krm socker  
 ½ krm salt  
 rivnen muskotnöt

**Krusbärssås**

Koka krusbären mjuka i vattnet. Passe-ra bären genom en trådsil. Lägg till-baka moset i kastullen och späd ev med lite kokspad om det verkar för tjockt. Smaksätt med margarin, socker, salt och lite rivnen muskotnöt. Servera säsen varm.

**Skarpås**  
 1½ dl gräddfäri  
 ½ dl majonnäs  
 1 äggula  
 1 krm salt  
 2 tsk osötad senap  
 (dill eller gräslock)

Blanda alla ingredienser till en slät sås. Tillsätt gärna hackad dill eller gräslock.