

BLÄCKFISKRINGAR I HET CHILISÅS 4 PORT

500 g bläckfisktuber
sesamolja

CHILISÅS

ca 12 chilifrukt av valfri sort -
t ex 8 röda jalapeno med
4 st av starkare sort

1 dl råsocker
2 klyftor vitlök
1 dl vitvinsvinäger
2 dl vatten
1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR:

Skiva tuberna i knappt 1 cm breda ringar. Stek dem i sesamolja, ca 3-4 min

Sätt ugnen på grill.

Skär bort fästena. Hacka chilifrukterna grovt och lägg i en ugnspanna. Kärnorna kan vara med. Skala och hacka vitlöken grovt. Lägg med chilifrukterna. Rosta chilifrukterna i ugnen i ca 10 minuter tills de börjat få lite färg men ej blivit brända. Ta ut och håll i en stor tjockbottnad kastrull. Tillsätt sockret och smält det så att det blir ljust brunt. Häll på vinäger och vatten. Låt koka utan lock tills sockret löst sig. Ta av från spisen. Mixa med en stavmixer eller kör allt i en mixer till en slät chilisås. Tillsätt salt och låt säsen kallna.

Förvara chilisåsen i kylan, förslagsvis i en glasburk eller flaska. Chilisåsen håller sig i flera veckor.

Lägg upp bläckfiskringarna på ett fat, ringa chilisåsen över och servera med en sallad.

Se receptbild på framsidan.

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G BLÄCKFISK

Energi: 338 kJ
Kcal: 81
Protein: 16,4 g
Fett: 0,9 g

FETTKVALITET I %:

Mättat 37,9 %
Enkelomättat 13,8 %
Fleromättat 44,8 %

Fettlös vitamin: A
B-vitamin: niacin

Sjöboden[®]
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00
info@sjobodenalltifisk.se
www.sjobodenalltifisk.se

FRI reklambyrå.

Tips & recept på BLÄCKFISK

Sjöboden[®]
allt i fisk



BLÄCKFISK I CITRON

4 PORT

600 g rensade bläckfiskar
1 dl olivolja
2 klyftor hackad vitlök
3 msk saft av 1 citron
salt & peppar
4 msk finhackad persilja

GÖR SÅ HÄR:

Skär bläckfisken i ringar och häll kokande vatten över. Låt dem dra i vattnet 15 minuter. Häll av vattnet. Värm oljan i en panna, tillsätt vitlök och låt puttra 1 minut utan att löken tar färg.

Tillsätt bläckfisken och smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Strö över persilja och servera genast med ett gott bröd.

VITLÖKSFRÄST BLÄCKFISK 4 PORT

500 g bläckfisktuber
3 vitlösklyftor
0,5 dl olivolja
1 krm chiliflingor
1 lagerblad
havssalt
1 röd paprika
1 orange paprika
1 gul lök
12 körsbärstomater
2 schalottenlökar
1 vitlösklyfta
salt
svartpeppar, från kvarn
gröna oliver, stora

GÖR SÅ HÄR:

Rengör bläckfisken om den inte är färdigrensad. Snitta bläckfisktuben så att den blir platt, skära ytligt mönster på båda sidor.

Skiva vitlöken tunt, fräs bläckfisken med vitlöken i olja. Strö chiliflingor, lägg ner lagerbladet och salta lätt.

Dela paprikorna på längden och kärna ur dem. Lägg halvorna på en plåt och grilla (250°C) tills skalet fått svarta blåsor. Låt dem svalna något och dra sedan av skalet.

Skälla tomaterna och ställ sedan in i ugnen, ca 30 min, på eftervärmen från paprikorna för att koncentrera smaken. Skiva löken och fräs i olivolja så att den blir mjuk. Strimla paprikan och blanda samman paprika, tomater och lök. Smaksätt med salt och peppar. Vänd samman bläckfisken och oliverna. Servera med ett gott lantbröd.

LINGUINE MED MUSSLOR & BLÄCKFISK I VITT VIN 4 PORT

350 g linguinepasta
400 g färska blåmusslor
100 g bläckfisktuber
1 gul lök, finhackad
2 vitlösklyftor, finhackade
1 morot, fint tärnad
1 palsternacka, fint tärnad
4 dl vitt vin
4 dl grönsaksbuljong
1 knippe persilja
1 knippe basilika
1 citron
1 olivolja
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Rengör musslorna. Kasta de som inte stänger sig när du knackar dem lätt mot bänken.

Koka pastan i rikligt med saltat vatten enligt anvisning på paketet. Häll av vattnet.

Fräs lök, vitlök, morot och palsternacka i olivolja. Häll i musslor och strimlad bläckfisk. Fräs några minuter. Slå över vitt vin och buljong. Salta och peppra. Låt småputtra i 5 minuter.

Vänd ner hackad persilja och basilika. Servera musslorna med de nykokta linguinerna och en citronklyfta.

WOKAD CHILI-BLÄCKFISK MED LIMEMARINERADE NUDLAR 4 PORT

140 g äggnudlar
300 g rensad bläckfisk, skuren i lagom stora bitar eller ringar
(små bläckfiskar passar bäst)
1 msk sojaböns pasta
1 msk ljus soja
1 msk fisksås
1 msk finhackad röd chili
1 msk finhackad vitlök
rivet skal från 1 lime + saft
2 salladslökar, skivade
1-2 msk olja

GÖR SÅ HÄR:

Koka nudlarna, häll av vattnet och lägg dem i en skål.

Blanda rivet limeskal, liesaft och en halv matsked ljus soja. Häll blandningen över nudlarna och låt stå en stund.

Hetta upp oljan i en wok och fräs vitlöken hastigt. Lägg i bläckfisk och chili och woka i ca 3 minuter. Tillsätt salladslök, sojasås och fisksås och rör om någon minut.

Blanda i nudlarna och sojaböns pastan, låt nudlarna bli varma och servera!