

LÄTTGRILLAD LAX- CARPACCIO 4 PORT

400 g laxfilé
salt och peppar

SÅS
2 vitlöksklyftor
1 msk smör
4 msk soja
4 msk granatäpplekärnor
2 tsk citronsaft

GRÖNSAKER
1 fänkål
1 morot
5 rädisor
2 msk olivolja, kallpressad
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR: Börja med såsen. Finhacka vitlök och fräs gyllenbrunt i smör, tillsätt soja och smaka av med citronsaft. Tillsätt granatäpplekärnorna precis innan servering.

Hyvla grönsakerna i tunna skivor. Blanda med lite olja. Smaksätt med salt och peppar.

Starta ugnen med grillelementen. Skär laxen i tunna skivor och placera ut jämnt på tallriken. Grilla laxen under grillelementet så att den får lite värme på ovansidan, ca 20-30 sekunder. Lägg på grönsaker och fördela såsen över laxen. *Se receptbild på framsidan.*



DRYCKESTIPS

Leth Duett Riesling
Veltliner (Österrike)
artnr 4587 ca 69:-

”Fruktigt och friskt
med mogna päron
och citrus”

Därför fisk...

Fisk är ett livsmedel som innehåller massor av viktiga näringsämnen. Livsmedelsverket rekommenderar att vi ska äta fisk och skaldjur ofta – gärna tre gånger i veckan. Detta gäller såväl vuxna som barn.

Omega-3-fettsyrorna som finns i fisk är livsviktiga och en förutsättning för att hjärnan ska kunna utvecklas och fungera normalt.

Fet fisk, såsom lax och sill, är rik på omega-3 och studier har visat att just den unika omega-3-fettsyran DHA kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar.

Fisk är även ett av få livsmedel som är rik på vitamin D som bland annat kan minska risken för cancer och diabetes. Senare undersökningar har dessutom uppvisat samband mellan vitamin D-intag och färre förkylningar och influenser.

I denna folder får du tips på några snabba fiskrätter som kanske kan inspirera?

Sjöboden
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00

info@sjobodenalltifisk.se

www.sjobodenalltifisk.se

Tips & recept på FISK PÅ 30 MIN

Sjöboden
allt i fisk

AVOKADOBULGUR MED RÄKTSATSIKI 4 PORT

3 dl	bulgur alt couscous
6 dl	hönsbuljong
2	avokado
50 g	ruccolasallad
250 g	räkor, oskalade
0,5	gurka
2 dl	matyoghurt, 10%
1	vitlösklyfta, pressad
2 krm	salt
1 krm	svartpeppar
1	citron

GÖR SÅ HÄR:
Koka bulgur i buljongen enligt anvisning på förpackningen.

Dela, skala, kärna ur och tärna avokadorna. Grovhacka salladen. Blanda bulgur, avokado och sallad.

Skala och dela räkorna. Grovriv gurkan och pressa ur saften.

Blanda yoghurt med räkor och gurka. Smaksätt med vitlök, salt och peppar.

Servera bulgur med räksatsiki och sallad.

FISKGRYTA MED DOFT AV LIME 4 PORT

500 g	lax, i tärningar (ev även någon vit fisk)
3	schalottenlök
1/2	chili
1	lime, rivet skal plus saft
1 msk	smör
3 dl	vatten
2 dl	matlagningsyoghurt
6	cocktailtomater
2 msk	fiskfond
	maizena, majsstärkelse

GÖR SÅ HÄR:

Finhacka och fräs lite matfett, schalottenlök och chili i en kastrull, lite matfett, schalottenlök och chili. Tillsätt vatten, fond och saften av en lime. Sjud upp och vispa i yoghurten och red av med lite Maizena utvispat i lite vatten. Smaka av med salt & peppar.

Dela tomaterna. Vänd ner fisk och tomat i kastrullen. Tag kastrullen från plattan och låt vila 5 minuter.

Riv lite limeskal över fiskgrytan före servering.

Servera med ugnsbakade rotfrukter

KOKT FISK MED ÄGG & PERSILJESÅS 4 PORT

2 dl	fiskbuljong
0,5 dl	matlagningsgrädde
600 g	fiskfiléer, tex, torsk, sej eller kolja
2 msk	vetemjöl
1 msk	smör
2 msk	persilja, hackad
2	ägg, hårdkokta
	salt
1,5 dl	mjölk
	vitpeppar
	dillkvist(ar)

GÖR SÅ HÄR:

Fräs smör och vetemjöl i en liten kastrull. Späd med fiskbuljong, mjölk och grädde och låt såsen puttra i ca 5 minuter så att mjölsmaken försvinner. Smaksätt med salt och peppar. Drag kastrullen åt sidan och håll såsen varm. Det går bra att byta ut halva mängden grädde mot mjölk för att få ett smalare alternativ.

Krydda fisken med salt och peppar. Sjud fisken i portionsbitar i välsaltat vatten ca 5 minuter eller till en kärntemperatur av 60°C. Det går också bra att steka fisken i en stekpanna.

Tillsätt hackat ägg och persilja i såsen strax innan servering.

Servera den nykokta fisken med ägg och persiljesås samt potatis. Garnera med en liten dillkvist.

UGNSBAKAD LAX I HUMMERSÅS 4 PORT

600 g	lax
3 msk	hummerfond
1 dl	vatten
1 dl	crème fraiche
2,5 dl	mellangrädde
2 tsk	fransk senap
1 msk	röd stenbitsrom
1 msk	dill, finklippt peppar

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200°C.

Lägg laxen i ugnsfast form och peppra. Koka ihop vatten, fond, crème fraiche, grädde och senap i en kastrull.

Häll såsen över laxen och tillaga i ugn tills laxen är klar, ca 30 minuter.

Strö dill och rom över laxen. Servera med pressad potatis.