

BASILIKA- & JORD- GUBBSFYLLD GÖS 4 PORT

600 g gösfiléer med skinn
2 dl jordgubbar
1 kruka basilika
salt och peppar
bindgarn
2 röda paprikor
1 knippe salladslök
balsamicosirap
potatis

GÖR SÅ HÄR: Hacka jordgubbarna grovt och blanda med basilika. Lägg filéerna med skinnsidan nedåt på en skärbräda, krydda med salt och peppar.

Täck en filé med jordgubbsröran, lägg den andra filén ovanpå. Bind ihop med bindgarn som på bilden. Grilla. Använd gärna digital termometer, fisken är klar vid en innetemperatur på 52°C.

Paprika och salladslök är gott att grilla till. Tänk på att salladslöken blir klar på någon minut.

Ringla balsamicosirap över fisken när den är klar och servera med nykokt potatis.

Se receptbild på framsidan.



DRYCKESTIPS

Leth Brunnthal Grüner Veltliner (Österrike)
artnr 83778 ca 125:-
(beställningsvara)

”Fet, fräsch och kryddig med lång lite stram eftersmak av stenfrukter”

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G GÖSFILE

Energi: 405 kJ
Kcal: 97
Protein: 18,8 g
Fett: 2,3 g

FETTKVALITET I %:
Mättat: 24,9 %
Enkelomättat: 32,7 %
Fleromättat: 42,4 %

FÖRDELAT PÅ:
Omega-3 fett: 38,6%
Omega-6 fett: 3,8 %
Omega-3 fett: 0,44 g
(rekommenderat dagsintag av
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: E
B-vitaminer: niacin, tiamin

Sjöboden
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

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

FRI reklambyrå. Foto: ©Svensk Fisk

Tips & recept på GÖSFILE

Sjöboden
allt i fisk



GRILLAD GÖSFILÉ MED KRÄFTRÖRA 4 PORT

600 g gösfilé
1 msk olja
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

KRÄFTRÖRA

2 burkar kräftstjärtar i lake (170 g)
1 dl kesella
1 dl minifraiche (5 %)
1 tsk senap
1 msk hackad gräslök
1 msk hackad dill
1 krm salt
1 krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Låt kräftstjärternas rinna av. Skär dem i bitar. Blanda med kesella, minifraiche, senap, gräslök, dill, salt och peppar.

Pensla fisken med olja och krydda med salt och peppar. Grilla fisken över glöden i 3-4 minuter på varje sida.

Servera med kräftröran, kokt färskpotatis, grönsaker och citron.

CEASARFISK MED SALLAD & VITLÖKS BRÖD 4 PORT

600 g gösfilé
1 tsk salt
1 krm malen svartpeppar
smör eller margarin

CEASARDRESSING

1 hårdkokt ägg
1/2 burk sardeller med kapris,
ca 50 g
1 tsk fransk senap
0,5 dl färskriven parmesanost
250 g Keso naturell
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Koka, skala och mosa ägget. Finhacka sardellerna. Blanda ägg, sardeller, senap, ost och Keso. Smaksätt med salt och peppar.

Skär fisken i bitar. Salta och peppra. Stek fisken i smör eller margarin, 2-3 minuter på varje sida.

Servera fisken med sallad och vitlöksbröd. Klicka på ceasardressing.

STEKT GÖSFILÉ MED FÄRSKPOTATISSALLAD

4 PORT

600 g gösfilé
1 tsk salt
1 krm nymald peppar
2-3 msk smör
8 medelstora, kokta kalla
färskpotatisar
1 rödlök
1 dl olivolja
0,5 msk rödvinsvinäger
1 msk vatten
0,5 msk fransk senap
0,5 msk kapris

GÖR SÅ HÄR:

Skala och skiva den kokta potatisen.

Skala och finhacka löken. Vispa samman olja, vinäger, vatten och senap i en skål. Tillsätt kapris, hackad lök och skivad potatis.

Hetta upp smör i en stekpanna. Krydda och stek fisken 2-3 minuter på varje sida.

Lägg potatissallad i mitten på tallriken och lägg gösfilén ovanpå.

GÖSFILÉ MED KOKOSSTUVAD SPENAT 4 PORT

600 g färsk gösfilé
2 tsk riven färsk ingefära
2 msk olja
2 msk soja
salt
1-2 tsk grön currypasta
1 burk kokosmjölk (400ml)
2-3 tsk majsstärkelse (Maizena)
ca 150 g färsk bladspenat eller fryst,
tinad
1-2 pressade vitlöksklyftor
pressad citron
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Skär filéerna i portionsbitar. Blanda ingefära, olja och soja i en skål. Vänd ner fisken i marinaden och låt den stå i rumstemperatur ca 20 minuter.

Vispa ihop chili, currypasta, kokosmjölk och maizenamjöl i en kastrull. Koka upp och sjud sedan ca 2 minuter.

Skär bort ev grova stjälkar på den färska spenaten, krama ur den tinade. Blanda ner spenaten och sjud ytterligare 1-3 minuter. Den kortare tiden för späd spenat. Smaka av med vitlök, citron, salt, peppar och ev lite mer currypasta.

Stek fiskfiléerna ca 2 minuter per sida. Salta.

Servera fisken på en bädd av den stuvade spenaten och ris.