

## ASIATISK HÄLLE- FLUNDRAFILÉ 4 PORT

600 g hälleflundrafilé

### SOPPA

2 msk majsolja  
2 schalottenlök, finhackad  
2 vitlöksklyftor, finhackad  
1 citrongräs, i bitar  
3 limeblad  
20 g ingefära, riven  
1/2 röd chili, finhackad  
1 msk curry madras mild  
1 lime  
1 krm koriander, malen  
korianderblad  
2 dl kokosmjölk  
3 dl kycklingsbuljong  
2 morötter, i bitar  
12 små lök, grovt hackad  
1 gren stjälselleri, i bitar

**GÖR SÅ HÄR:** Hacka kryddor grovt och krossa/mal dem tillsammans till en pasta. Hetta upp oljan och tillsätt kryddpasta, scharlottenlök, vitlök och fräs i ca 5 minuter utan att det blir brunt. Håll i kycklingbuljong, kokosmjölk och smaksätt med limejuice. Sila soppan, lägg i grönsakerna och koka upp. Lägg i fisken och låt sjuda i soppan tills den är kokt. *Se receptbild på framsidan.*



### DRYCKESTIPS

Leth Grüner Veltliner  
(Österrike)  
artnr 4200 ca 75:-

”Friskt och torrt med  
inslag av stenfrukter  
och pigg syra”

### NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G HÄLLEFLUNDRAFILÉ

Energi: 495 kJ  
Kcal: 118  
Protein: 16,2 g  
Fett: 10,4 g

### FETTKVALITET I %:

Mättat: 16,1 %  
Enkelomättat: 72,4 %  
Fleromättat: 9,8 %

### FÖRDELAT PÅ:

Omega-3 fett: 7,7 %  
Omega-6 fett: 2,1 %  
Omega-3 fett: 0,8 g  
(rekommenderat dagsintag av  
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: D  
Mineraler: selen

**Sjöboden**  
allt i fisk

### KONSUMENTKONTAKT:

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

FRI reklambyrå: Foto: ©Audun Aagre. Recept: Geir Skeie. Norwegian Seafood Export Council.

# Tips & recept på HÄLLEFLUNDRA

**Sjöboden**  
allt i fisk



## KOKT HÄLLEFLUNDRA MED SANDEFJORDS- SMÖR 4 PORT

800 g hälleflundrafilé  
2 msk salt per liter vatten  
1 tsk hel peppar

### SANDEFJORDSSMÖR

150 g smör  
0,5 dl grädde  
3 msk finhackad persilja  
citronsaft

### GÖR SÅ HÄR:

Koka upp rikligt med vatten i en vid kastrull, tillsätt salt och peppar. Ta kastrullen från värmen och lägg i fisken i det kokande vattnet. Sätt tillbaka på plattan och låt koka upp, låt fisken sjuda i ca 15 minuter.

Ta upp fisken och lägg på serveringsfat.

### Sandefjordssmör:

Koka upp grädden tillsammans med persiljan.

Tag kastrullen från plattan och rör ned smöret ca 1 msk i taget, smaka av med citronsaft efter eget tycke.

Servera med kokt potatis, broccoli och Sandefjordssmör.

## GRATINERAD HÄLLEFLUNDRA 4 PORT

800 g hälleflundrafilé  
2 purjolökar  
4 morötter  
1,5 dl grädde  
1,5 dl fiskbuljong  
1 dl riven ost  
salt  
citronpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200°C.

Rensa och skär purjolöken och morötterna i ca 1 cm stora skivor.

Smörj en ugnsfast form och lägg i grönsakerna, sätt in i ugnen ca 10 minuter.

Strö salt och citronpeppar på fisken och lägg den på grönsakerna. Häll grädden och fiskbuljongen över fisken.

Gratineras ytterligare i ugn ca 10 minuter i 200°C. Strö över den rivna osten när 5 minuter återstår.

Servera med ris.

## HÄLLEFLUNDRA MED HUMMERSÅS 4 PORT

800 g hälleflundrafilé  
smör att steka i  
2 schalottenlökar  
1 msk smör  
6 dl vatten  
2 msk hummerfond  
5 dl vispgrädde  
salt och peppar

### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 125°C.

Börja med såsen. Skala och finhacka löken. Fräs den lätt i smör. Häll i vatten och hummerfond och låt koka ihop till hälften. Häll i vispgrädden och låt koka en liten stund. Smaka av med salt och peppar.

Stek fisken på båda sidor så att den får en tunn stekyta. Lägg på ett ugnssäkert fat och ställ in i ugnen i ca 15 minuter.

Servera med kokt potatis, ev pressad. Några strimlor marinerade soltorkade tomater samt citronklyfta och lite krasse blir pricken över i.

## CEVICHE PÅ HÄLLEFLUNDRA 4 PORT

400 g hälleflundrafilé  
4 msk färsk koriander  
3 tsk limesaft  
1 tsk finhackad röd chili  
(utan frö)  
2 klyftor finhackad vitlök  
1 tsk extra virgin olivolja  
salt och peppar

### GÖR SÅ HÄR:

Rör ihop allt utom fisk och koriander till en marinad. Skär fisken i tunna skivor, lägg på tallrik och pensla på marinaden. Låt ligga i ca 30-60 minuter. Servera med finklippt färsk koriander.

## OBS!

Hälleflundra (*Hippoglossus Hippoglossus*) ska inte förväxlas med Liten Hälleflundra eller Blåkveite (*Reinhardtius Hippoglossoides*) även felaktigt kallad Hällefilé.