

GRILLAD MAKRILL MED KRYDDIG RABARBER 4 PORT

800 g makrillfilé
1 msk salt
1 msk socker
1 krm peppar
1 msk dill, hackad

KRYDDIG RABARBER:

300 g rabarber
2 dl vatten
1 dl socker
1 kanelstång
1 stjärnanis
1/2 vaniljstång
1 cm färsk ingefära, i skivor
4 hela pepparkorn

TILL SERVERING:

4 stora skivor lantbröd
smör
sallad

GÖR SÅ HÄR: Blanda salt, socker, peppar och dill. Fördela ut på makrillfiléerna. Låt dem stå och dra i kylskåp 1 dygn. Skrapa av kryddorna och grilla makrillen ca 1 minut på vardera sida.

Rensa och skär rabarber i ca 5 cm långa bitar. Koka upp vatten med socker, kryddor och tillsätt rabarber. Låt den dra tills den är lite mjuk, den får inte koka sönder. Kyl rabarbern i lagen. De håller i kylskåp ca 3-4 dagar.

Smöra brödsnivorna, lägg på sallad och nygrillad makrill. Toppa med rabarber. *Se receptbild på framsidan.*

DRYCKESTIPS

Marqués de Cáceres Rosado (Spanien)
artnr 2755 ca 79:-

”Fruktig och torr med röda bär och fräsch syra”

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G MAKRILLFILÉ

Energi: 890 kJ
Kcal: 215
Protein: 18-14 g
Fett: 3-30 g

FETTKVALITET I %:

Mättat: 24,2 %
Enkelomättat: 45,7 %
Fleromättat: 27,5 %

FÖRDELAT PÅ:

Omega-3 fett: 25 %
Omega-6 fett: 2,5 %
Omega-3 fett: 0,7-7,5 g*
(rekommenderat dagsintag av
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: A, D
B-vitaminer: B12, niacin

*De lägre värdena är för vårmakrill
och högre för höstmakrill

Sjöboden[®]
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

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

Tips & recept på MAKRILLFILÉ

Sjöboden[®]
allt i fisk

GRILLAD FYLLD MAKRILL

4 PORT

8 st makrillfilé färska stora
4 msk fransk senap
4 tsk kapis
1 knippa dill, färsk
flingsalt
svartpeppar, nymald

TILLBEHÖR:

citroner, grillade halverade
färskpotatis, kokt
sallad

GÖR SÅ HÄR:

Skölj och torka av filéerna. Salta och peppra.

Bred senap på köttssidorna på hälften av fiskarna och strö över kapis. Riv över dill och lägg ihop dem två och två till dubbla "sandwichar" med skinnsidan ut.

Grilla ca 3 minuter på var sida. Servera med kokt potatis, grillade citronhalvor och sallad.

MAKRILL MED ZUCCHINISALLAD & TIMJANSMÖR 4 PORT

2 makrillar á 200 g urtagna
några kvistar färsk timjan
saft av 1/2 citron
havssalt och svartpeppar
2 msk smör
2 små, smala zucchini
2 msk kallpressad olivolja
saft av 1/2 citron
10 plommoncocktailtomater
0,5 dl bladpersilja
havssalt och nymald vit
peppar
50 g smör
1 msk finhackad timjan
lite citron
lite worcestersauce
havssalt och nymald
vitpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Skölj fisken noga. Skär några snitt på varje sida, pressa citron över och krydda ordentligt, ut och invändigt. Lägg timjankvistar i buken. Låt fiskarna dra åt sig smakerna medan du gör salladen. Skär av ändarna på zucchini och hyvla tunna skivor med osthyveln. Skär tomaterna i halvor. Blanda med olja och citron. Plocka små blad från persiljan och blanda ner tillsammans med kryddor. Rör smöret mjukt med en gaffel. Rör ner smaksättningen, låt dra en liten stund.

Stek fisken i brynt smör på stark värme, ca 3-4 min på varje sida. Ta pannan från spisen och låt fisken dra några minuter på eftervärmnen. Servera med salladen och timjansmöret.

STEKT MAKRILL MED DILLSÅS 4 PORT

4 stora eller 8 små makrillfiléer
2 dl grädde
2 dl finskuren dill
1 påse á 70 g färsk,
småbladig spenat
800 g kokt färskpotatis
4 msk olivolja
4 msk citronsaft
salt
nymalen vitpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Bryn smöret i en stekpanna, när smöret har tystnat lägg i makrillen med skinnsidan nedåt stek i ca 2 minuter på skinnsidan och 1 minut på köttssidan.

Lyft upp makrillfileérna och håll dem varma, skölj ur stekpannan.

Häll i grädden i stekpannan och koka tills 2 dl återstår, rör i dillen smaka av med salt och nymalen vitpeppar.

Ansa och skölj spenaten, dela den kokta potatisen i mindre bitar.

Vispa ihop olivoljan med citronsaften, vänd i potatisen samt spenaten, smaka av med salt. Lägg i makrillen i säsen, koka upp och servera med potatissalladen samt rårörda lingon.

GRILLAD MAKRILL

4 PORT

700 g makrillfilé
600 g färskpotatis
12 schalottenlökar
4 salladslökar
1 ask cocktailtomater
2 msk olivolja
1/2 lime, pressad saft
0,5 dl pinjenötter
1 rödlök, finhackad
salt, peppar

GÖR SÅ HÄR:

Snitta ett par gånger genom skinnet.

Skrubba eller skala potatisen. Koka den nästan färdig.

Skala schalottenlökarna och lägg ner dem när ca 5 minuter återstår. Lägg efter någon minut ner salladslökarna. Slå av vattnet och låt ånga av.

Dela tomaterna. Vänd samman dem med potatis och lök. Tillsätt olivolja och smaka av med pressad limesaft, salt och peppar.

Rosta pinjenötterna gyllenbruna i torr panna.

Grilla fisken vackert rutig. Krydda.

Lägg upp och dekorera med pinjenötter och rödlök.