

OSTRON NATURELL

Öppna och ät. Råa och levande. Mångas favorit. Vissa vill ha citron eller tabasco i, en del tycker att det är att förstöra. Dekorera gärna med rom t ex foellrom. Håll in ostronet i munnen direkt från skalet. Tugga! Några föredrar att svälja ostronet helt. Det är ingen medicin som måste ner. Tugga och smaka. Det är gott! Till detta dricker man antingen mörk öl t ex Guinness eller Carnegie Porter eller ett torrt vitt vin.

Det finns de som säger att endast ett Chablis Premier Cru passar till ostron och det finns de som säger att med allt saltvatten så spelar det ingen roll vilket vin man dricker. De flesta tycker att det går bra med ett normalt torrt vitt vin. Är det festligt dricker många Champagne till.

OSTRON VINÄGRETT

2 msk olja
2 msk vinäger
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
citron
salt och peppar
tabasco

GÖR SÅ HÄR: Hacka rödlöken och vitlöken. Blanda allt och smaka av med kryddorna. Öppna ostronen och slå på vinägrett efter smak.

DRYCKESTIPS

Champagne Louis Massing
Brut Rose (Frankrike)
artnr 77416 ca 299:-
(beställningsvara)

“Torr och fruktig med
inlag av hallon och
jordgubbar”

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G OSTRON

Energi: 310 kJ
Kcal: 74
Protein: 9,5 g
Fett: 2,4 g

FETTKVALITET I %:

Mättat: 27,4 %
Enkelomättat: 16,7 %
Fleromättat: 43,7 %

FÖRDELAT PÅ:

Omega-3 fett: 39,3 %
Omega-6 fett: 4,4 %
Omega-3 fett: 0,8 g
(rekommenderat dagsintag av
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: D

B-vitaminer: B12, niacin
Mineraler: järn, koppar
Selen: 70 mikrogram
Zink: 50 mg
Kolesterol: 50 mg

Sjöboden[®]
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

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

FRI reklambyrå.

Tips & recept på OSTRON

Sjöboden[®]
allt i fisk



TORE WRETMANS OSTRON

2 PORT

12 ostron
3 msk smör
6 msk finhackad bladspenat
3 msk finhackad lök
3 msk finhackad persilja
3 msk finhackad blekselleri
5 msk mie de pain (dygns-gammalt rivet vitt bröd)
cayennepeppar

GÖR SÅ HÄR:

Smör, bladspenat, lök, persilja och blekselleri får långsamt fräsa tillsammans och kryddas med lite cayennepeppar. Det blandas med mie de pain.

Ostronen öppnas och lossas från skalet. De får ligga i den djupa skalhalvan med så mycket som möjligt av sitt saltvatten. Så täcks de med den ganska lösa massan.

Ostronen placeras på en bädd av grovt salt i en långpanna och gratineras under grillelement.

DRYCKESTIPS:

En riktig smörig, fatig Chardonnay passar utmärkt.

OSTRON PÅ SMÖRGÅS

OSTRON & LAX

Tag en rostad formfranska. Lägg på ett salladsblad. Hacka rå färsk lax, (alternativt kan laxen ha legat i en marinad av t ex lime, salt och olivolja). Tag ur ostronen och hacka dessa lite grövre än laxen. Blanda lax och ostron med äggula.

Smaksätt med salt, peppar och dill. Klicka upp på brödet. Garnera med körsbärstomat, avokado och räkor.

OSTRON & LÖK MED STING ANSJOVIS

Tag en skiva kavring. Lägg på ett salladsblad. Finhacka lite schalottenlök.

Tag ur ostronen och hacka dessa. Blanda lök och ostron med äggula. Smaksätt med salt och citron. Klicka upp på brödet.

Hacka ansjovis och rör ihop det med crème fraîche. Toppa brödet med ansjovisröran.

Garnera t ex med rom, ansjovis, citronmeliss, rostad lök eller lite grönsaker.

CHAMPAGNE- GRATINERADE OSTRON 4 PORT

50 g smör
0,5 krm salt
2 msk champagne
6 ostron

GÖR SÅ HÄR:

Smält smöret på svag värme. Ta det från värmen och låt saltet i smöret sjunka till botten.

Värm äggulorna i kastrull. Vispa hela tiden tills gulorna tjocknar. Ta kastrullen från värmen och vispa i det smälta smöret lite i taget. (Tag inte med botten-satsen från smöret!)

Vispa försiktigt i champagnen. Smaka av med salt.

Sätt ugnen på grill 250°C.

Fördela såsen på de nyöppnade ostronen. Gratiner ostronen högt upp i ugnen i ca 5 min.

OSTRON ROCKEFELLER

ostron
schalottenlök
smör
brödsmulor
vattenkrasse
blekselleri
persilja
körvel
dragon
Pernod
svartpeppar
cayenne

GÖR SÅ HÄR:

Hackad schalottenlök steks i rikligt med smör tillsammans med brödsmulor.

Vattenkrasse, blekselleri, persilja, körvel, och dragon finhackas och rörs ned i smöret, som späds med en smula pernod och kryddas med svartpeppar och lite cayenne. Ytterligare smör rörs ned till en jämn smet.

Nyöppnade ostron ställs i grovt salt i en långpanna och en matsked av smörblandningen läggs på varje ostron. Ställ i ugnen på 225°C, 4-5 minuter.