

RÖDINGLASAGNE MED FÄNKÅLSSÅS 4 PORT

500 g färdigkokt röding
4 dl grädde
4 dl mjölk
1/2 fänkål, finhackad
9 st gröna lasagneplattor
1/2 dl mjöl
50 g smör
4 dl riven ost

3 dl crème fraiche
1/2 pkt saffran

1 dl olja
0,5 dl tomatpuré
1/2 pkt saffran

GÖR SÅ HÄR: Smält smör och blanda i mjölet. Tillsätt grädde, mjölk och fänkål. Låt koka ca 10 min. Fördela fisken i såsen. Smaka av med salt och peppar. Varva sås och plattor i en form. Börja och sluta med sås. Strö över ost. Sätt i ugn 225° i ca 35-40 min.

Saffran crème fraiche: Blanda crème fraiche och saffran. Vispa hårt till fast konsistens. Forma "ägg" med en sked.

Saffran buljong: Fräs olja, tomatpuré och saffran, tills oljan tar färg. Sila oljan så den blir klar. Serveras kall.

Fördela parmesanen i 4 högar på bakplåts-papper. Gratiner gyllene i 225°. Garnera med flarnen vid servering.

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 RÖDINGFILÉ

Energi: 650 kJ
Kcal: 155
Protein: 17,8 g
Fett: 9,4 g

FETTKVALITET I %:

Mättat: 24,9 %
Enkelomättat: 29,5 %
Fleromättat: 41 %

FÖRDELAT PÅ:

Omega-3: 36 %
Omega-6: 5 %
Omega-3: 3 g
(rekommenderat dagsintag av
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: A, D

Sjöboden®
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

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

FRI reklambyrå. Foto: ©Svensk Fisk

Tips & recept på RÖDING

Sjöboden®
allt i fisk



RÖDING PÅ JÄMTVIS

4 PORT

600 g rödingfilé
3 dl grädde
1 fiskbuljongtärning
ca 25 g mesost
färsk timjan
1 msk finhackad dill
1 msk finhackad persilja
1/3 dl finhackad purjolök
0,5 dl torrt vitt vin
2 dl crème fraiche
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Skölj, torka av, salta och peppra fisken. Stek hel i ugn i ca 20 min. i en ugnsfast form. Häll grädden i en kastrull, smula i en fiskbuljongtärning, hyvla i getmesost ca 25 g.

Sjud tills osten smält, krydda. Tillsätt dill, persilja och purjolök. Häll i det vita vinet och låt sjuda 3-4 min. Red vid behov.

RÖDING I PAKET

4 PORT

600 g rödingfilé
4 ark folie eller smörpapper,
ca 25x35 cm
150 g smör
150 g fint strimlad purjolök
2 dl hackade örter, t.ex. dill,
persilja, gräslök, krasse,
körvel
2 tsk salt
1/4 tsk malen vitpeppar
1 citron

GÖR SÅ HÄR:

Lägg ut foliearken och smörj dem på mitten med hälften av smöret. Salta och peppra fisken runt om och lägg den på foliearken.

Fyll fisken med purjolök och hälften av örterna samt klicka resten av smöret på fisken. Strö resten av örterna över fisken och pressa över saften från en halv citron. Vik ihop och stek fiskpaketen i ugn på 225° ca 15 min.

Servera paketen på varma tallrikar med nykokt potatis och citron.

UGNSSTEKT RÖDING

4 PORT

1 kg hel röding
1 msk salt
1 msk citronpeppar
1 ägg
2 msk ströbröd
2-3 msk smör eller margarin
3 dl grädde

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225°. Gnid in fisken med salt och citronpeppar in- och utvändigt. Smörj ett ugnssäkert fat eller långpanna med fett.

Lägg fisken med ryggen uppåt och buksidorna utvikta. Pensla fisken med uppvispat ägg. Strö på ströbröd. Lägg resten av smöret i små klickar över fisken. Stek fisken i mitten av ugnen. Ös den då och då med steksmöret. Späd gärna med grädde mot slutet av stekningen.

Lossa fiskköttet lite vid ryggbenet med en gaffel. När köttet är vitt är fisken färdig och bör genast tas ur ugnen.

Gott med smörfrästa och hackade kantareller i fisksåsen eller som dekoration på fiskryggen.

Servera med kokt potatis (pressad), svampsås, citronklyfta, dill och grönsallad.

RÖDINGSOPPA

4 PORT

500 g färsk röding
2 dl purjolök
0,5 dl rotselleri eller stjälkselleri
2 dl morot
1 msk smör
1,25 dl fiskbuljong
1 msk tomatpuré
1 lagerblad
2 krm timjan
salt och peppar
dill
grädde

GÖR SÅ HÄR:

Ansa och finfördela purjolök, morot och selleri, gärna fina strimlor. Fräs strimlorna i matfettet i en gryta, (gärna serveringsgryta), späd med buljongen.

Tillsätt tomatpurén och kryddorna och låt koka 5 minuter.

Skär rödingen fri från skinn och ben och skär köttet i ganska stora tärningar. Lägg dem i buljongen och låt sjuda försiktigt ca 5 minuter.

Klipp rikligt med dill i soppan och runda av med någon msk grädde, om så önskas.