

RÖDSPÄTTA MED HONUNG 4 PORT

8 st rödspättafiléer
1/2 purjolök, hackad
1 apelsin, saft och skal
1 tsk honung
1 tsk soya
nymalen peppar
salt

morötter
broccoli

GÖR SÅ HÄR: Salta och peppra fisken, fördela purjolöken över fisken och rulla sedan ihop. Placera rullarna i en smord ugnssäker form.

Blanda apelsinsaft, honung och soya. Fördela såsen över fisken och täck sedan med aluminiumfolie. Ugnstek fisken i ca 15 min i 180°. Ris eller kokt potatis passar bra till.

GRÖNSAKSBLANDNING:

Skär morötter och broccoli i bitar, koka dem i lättsaltat vatten i ca 3-4 min. Det går även bra att använda fryst grönsaksblandning.

Se receptbild på framsidan.



DRYCKESTIPS

Quara Torrontés
(Argentina)
artnr 6049 ca 89:-

”Kryddigt och torrt
med inslag av citrus
och fläder”

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G RÖDSPÄTTAFILÉ

Energi: 390 kJ
Kcal: 93
Protein: 13,4 g
Fett: 1,4 g

FETTKVALITET I %:
Mättat: 26,6 %
Enkelomättat: 26,5 %
Fleromättat: 46,5 %

FÖRDELAT PÅ:
Omega-3: 34,3 %
Omega-6: 8,2 %
Omega-3: 0,2 g
(rekommenderat dagsintag av
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: A, D

B-vitamin: B12, niacin,
pantotensyra, tiamin

Sjöboden[®]
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

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

FRI reklambyrå. Foto: ©Tom Haga, Norwegian Seafood Export Council.

Tips & recept på RÖDSPÄTTA

Sjöboden[®]
allt i fisk



RÖDSPÄTTA MED RÄKSÅS 4 PORT

600 g färsk rödspättafilé
800 g potatis
1 citron
400 g räkor eller kräftstjärtar i lake
1/2 fiskbuljongtärning
3 msk smör
3 msk hackad dill
3 msk hackad gräslök
salt & peppar

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 100°. Lägg fiskarna i en långpanna eller ett ugnssäkert fat med kant. Håll i 3 msk vatten, pressa över halva citronen, salta och peppra.

Täck med ugnsfolie. Baka i 15 min. Koka potatis.

Koka upp buljongtärningen i 1 dl vatten. Hacka dillen och gräslöken. Håll spadet från spättorna i buljongen när de är klara.

Vispa ner smöret i buljongen. Rör ner dillen, gräslöken och räkorna (spara några till garnering). Smaka av med citron, salt och peppar.

Håll såsen över spättorna och servera med kokt potatis och någon grönsak. Dekorera med de räkor som blir över.

RULLAD SPÄTTA I SAFFRANSÅS 4 PORT

ca 350 g filé av rödspätta
1 liten squash
salt och peppar

SÅS:
1 msk smör
1/2 msk vetemjöl
1 pkt saffran
2 dl höns- eller fiskbuljong av tärning eller motsvarande ev 1/2 dl torrt vitt vin
1 dl crème fraiche
salt och cayennepeppar

GÖR SÅ HÄR:

Fräs upp smör, mjöl och saffran i en kastrull. Håll på buljong och koka upp. Den som vill byter ut 1/2 dl av buljongen mot vitt vin.

Rör i crème fraiche och smaka av med salt och cayennepeppar. Hyvla tunna skivor av squashen på längden. Förväll dem 1 minut i kokande vatten. Dela fiskfiléerna längsmed mitten, salta och peppra.

Rulla varje fiskbit med en skiva squash till en rulle. Lägg rullarna i en liten ugnssäker form. Håll såsen över de rullade fiskfiléerna och ställ in i 200° varm ugn i ca 20 min.

Servera med pressad potatis.

SPÄTTATIMBAL MED RÖKT LAX & CITRONSÅS 4 PORT

400 g rödspättafiléer utan skinn
1 krm salt
0,75 dl vispgrädde
1 ägg
nymald vitpeppar
80 g kallrökt lax i små tärningar

CITRONSÅS:
1 dl vitt vin
2 dl fiskbuljong
1 msk rivet skal av en citron
2 dl vispgrädde
1 knivsudd saffran
25 g smör
salt & peppar
pressad citron

TILL SERVERING:

4 port kokt grön sparris
4 port kokt potatis
200 g vattenkrasse

GÖR SÅ HÄR:

Lägg spättafiléerna i välsmorda, ugnsfasta portionsformar så de hänger lite utanför kanten. Hacka laxköttet fint i en matberedare och mixa det slätt med saltet. Mixa i grädde och ägg och smaksätt med peppar.

Fördela färsen i formerna och vik över den överhängande rödspättafilén.

Täck formarna med bakpapper och ställ dem i en långpanna med hett vatten. Baka dem i vattenbad i ugnen på 170° ca 35 min.

Gör såsen under tiden timbalerna bakar i ugnen. Koka ihop vinet till såsen tills 1/3 återstår. Tillsätt buljong och citronskal och koka ihop till hälften.

Tillsätt grädde och lite saffran och koka såsen till en tjock och krämig konsistens. Vispa i smöret klickvis, nu ska såsen inte koka mer.

Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Vänd försiktigt fisktimbalerna ur formarna och servera dem med citronsåsen, kokt sparris och potatis. Garnera med vattenkrasse.