

SEABREAM MED POTATIS & AIOLI 4 PORT

4	seabream, rensade & fjällade färska örter, t ex blad - persilja, basilika, timjan flingsalt vitlök
700 g	potatis med fint skal olivolja citron
1	
AIOLI	
6	vitlösklyftor
3	äggulor
1,5 dl	neutral olja
0,5 tsk	salt
1,5 tsk	äppelcidervinäger

GÖR SÅ HÄR: AIOLI: Pressa vitlösklyftorna i en skål, vispa ned gulorna, vispa i oljan droppvis. När konsistensen är fast, smaka av med salt och vinäger. Ställ aiolin kallt.

Sätt ugnen på 200°C. Tvätta potatisen, men behåll skalet på, låt de dra i vatten några minuter så att stärkelsen minskas, då bränner potatisen inte fast i botten på ugnformen. Lägg potatisen i en ugnfast form. Stick hål i skalet på alla potatisar med en gaffel så exploderar de inte i ugnen. Ringla över olivoljan och blanda runt lite. Salta. Ställ in formen i ugnen i ca 1 timme. När potatisen nästan är färdig, dra på värmen till max så får de en rostad och fin yta.

Ta bort fenorna men låt stjärten vara kvar. Snitta skinnet 4 gånger på varje sida. Gnid in fisken ordentligt med salt och vitlök. Fyll fisken med örterna. Grilla i 175-200°C ca 30 min eller använd stektermometer, klar vid ca 55-60°C. Servera rätten med potatis, aioli och citron. *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 SEABREAM

Energi: 406 kJ
Kcal: 97
Protein: 23,63 g
Fett: 2,56 g

FETTKVALITET
Mättat: 0,655 g
Enkelomättat: 0,544 g
Fleromättat: 0,953 g

B-vitamin: B12, pyridoxin
Mineraler: selen

Sjöboden[®]
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00

info@sjobodenalltifisk.se

www.sjobodenalltifisk.se

FRI reklambyrå. Foto Patrik Cederman.

Tips & recept på GULDSPARID/ SEABREAM

Sjöboden[®]
allt i fisk



SEABREAM MED VITVINSSÅS 4 PORT

600 g seabreamfilé, skinnfri
1 tsk salt
1 krm vitpeppar, nymald
1 dl svart vildris
2 msk smör

VITVINSSÅS:

2 schalottenlökar
1 msk smör
2 msk fiskfond, koncentrerad
5 dl vatten
2 dl vitt vin, torrt
2 dl vispgrädde
1 tsk maizena majsstärkelse
1 krm salt
1 tsk citronsaft, pressad
1 tsk dragon, färsk och finhackad

GRÖNSAKER:

2 fänkål
4 salladslökar
200 g sockerärter
2 krm salt
1 krm vitpeppar, nymald

DRAGONOLJA:

2 dl dragonblad, löst packade
4 msk rapsolja

GÖR SÅ HÄR:

VITVINSSÅS:

Skala och finhacka löken. Fräs den i smör i en kastrull. Tillsätt fiskfond, vatten, vin och grädde.

Koka ihop tills ca 4 dl återstår. Sila fonden och red av såsen med majsstärkelse utrört i lite vatten. Låt koka upp. Smaksätt med salt, citronsaft och dragon.

GRÖNSAKER:

Ansa och skär fänkålen i klyftor och löken i skivor. Snoppa ärtorna. Koka grönsakerna i lättsaltat vatten. Strö på salt och peppar.

DRAGONOLJA:

Lägg dragonbladen i kokande vatten, låt koka ca 10 sek. Kyl dem i isvatten och låt rinna av väl. Mixa dem sedan med olja.

FISKEN:

Strö på salt och peppar. Mixa riset i en mixer eller mal i en kaffekvarn. Vänd ena sidan i svart ris. Stek rissidan 3 min. Vänd dem och stek andra sidan ca 2 min, beroende på fiskens tjocklek.

Servera fisken på en bädd av grönsaker. Häll vitvinssåsen runt och droppa över lite dragonolja.

GRILLAD SEABREAM 4 PORT

4 bitar seabreamfilé á 150 g
2 tsk rapsolja
1 tsk koriander, malen
1 tsk oregano, torkad
salt och vitpeppar

CITRONSMÖR:

50 g smör, rumstempererat
1 citron
2 msk bladpersilja, hackad
1 klyfta vitlök, pressad
salt och svartpeppar, malen

TILL SERVERING:

sallad, blandad

GÖR SÅ HÄR:

CITRONSMÖR:

Rör smöret mjukt. Riv ner det yttersta gula skalet på citronen och pressa i 1 tsk saft. Blanda ner persilja, vitlök, salt och peppar. Ställ svalt till servering.

Pensla fisken med olja. Krydda med koriander, oregano, salt och peppar. Grilla först 1 minut med skinnsidan ner. Vänd och grilla ytterligare 3 minuter på köttssidan.

Servera fisken nygrillad på salladsbädd med citronsmöret till.

MEDELHAVS SEABREAM 4 PORT

500 g seabream
0,5 tsk salt
0,5 tsk socker
2 tsk olivolja

GRÖNSAKSWOK:

3 plommotomater
2 vitlöksklyftor, grovhackade
1 schalottenlök, strimlad
1/2 gul och röd paprika, i bitar
50 g ruccolasallat
2 msk basilika
50 g champinjoner, i bitar
1 msk olivolja
0,5 dl svarta oliver med kärna
1/4 citron, skal och saft
2 krm salt
1 krm vitpeppar, nymald

GÖR SÅ HÄR:

Fjälla fisken och skär ut filéer. Salta och sockra fiskfiléerna. Låt dem stå i rumstemperatur medan du gör i ordning grönsakerna. Skär tomaterna i klyftor. Ta bort inkråmet.

Hetta upp en stekpanna med olivolja och woka grönsakerna snabbt. Smaksätt med oliver, citronskal och -saft, salt och peppar.

Häll grönsakerna varma eller ta en annan stekpanna och stek fiskfiléerna med skinnsidan nedåt på ganska hög värme ca 3 minuter, så att skinnet blir knaprigt, vänd och stek köttssidan som hastigast.

Lägg upp på tallrikar med fisken ovanpå grönsakerna. Strö över citronskalsstrimlor och basilika.