

## RÄKGRYTA MED KOKOS & CURRY 4 PORT

250 g räkor, skalade  
2 röd paprika  
2 gul lök  
1/2 ananas  
3 vitlöksklyftor  
2 msk currypasta  
4 dl kokosmjölk  
salt, lime och peppar  
färsk koriander

### GÖR SÅ HÄR:

Skär grönsakerna i bitar. Fräs lök i olja och currypasta. Lägg i grönsakerna, häll på kokosmjölken och låt sjuda 2-3 minuter. Smaksätt med salt, lime och peppar.

Tillsätt räkorna strax innan servering. Garnera med färsk koriander.

För mer mat servera ris till.

Se receptbild på framsidan.

## NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G HUMMER

Energi: 365 kJ  
Kcal: 87  
Protein: 15,2 g  
Fett: 0,6 g

FETTKVALITET I %:  
Mättat: 20,9 %  
Enkelomättat: 36,7 %  
Fleromättat: 40,1 %

FÖRDELAT PÅ:  
Omega-3 fett: 34%  
Omega-6 fett: 6,1 %  
Omega-3 fett: 0,2 g  
(rekommenderat dagsintag av  
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: E  
B-vitamin: B12  
Mineraler: zink

FRI reklambyrå. Foto: ©Kim Holthe. Norwegian Seafood Export Council.

# Tips & recept på SKALDJUR

Sjöboden®  
allt i fisk



### DRYCKESTIPS

Leth Grüner Veltliner  
(Österrike)  
artnr 4200 ca 75:-

”Friskt och torrt med  
inslag av stenfrukter  
och pigg syra”

Sjöboden®  
allt i fisk

### KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00

info@sjobodenalltifisk.se

www.sjobodenalltifisk.se

## PASTA MED HJÄRTMUSSLOR 4 PORT

1-2	påsar hjärtmusslor
2	vitlösklyftor, skalade och finhackade
4	schalottenlök, skalad och finhackad
3 msk	olivolja
4	tomater, skållade och skalade, tärnade
1	fiskbuljongtärning
3 dl	vitt vin

### GÖR SÅ HÄR:

Lägg hjärtmusslorna i kallvatten med lite salt i. Det gör att musslan ”spottar ut” ev sand som finns i musslan. Gnugga dem lite i handen om det behövs så att sand som fastnat på skalet lossnar.

Fräs lök och vitlök i olja, utan att de tar färg, i en stor gryta. Tillsätt tomaterna, smula i buljongtärningen och fräs i ca 2 min. Tillsätt vinet och koka i 2 min.

Lägg i musslorna. Koka dem på högsta värme under lock 3-4 minuter. Skaka kastrullen 1-2 ggr under tiden.

Blanda försiktigt musslorna med nykokt pasta. Strö över lite persilja och nymalen svartpeppar. Servera ett gott bröd till.

## GRATINERAD HUMMER 4 PORT

2	stora eller 4 små kokta humrar
100 g	rumsvarmt smör
2 msk	hackad persilja
1	pressad vitlösklyfta
1 krm	salt
1 krm	svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 275°C. Dela humrarna i halvor och lägg dem i en långpanna. Rör ihop smöret med persilja, vitlök, salt & peppar. Klicka kryddsmöret på humrarna och ställ in i övre delen av ugnen ca 5 min.

Servera med vitt bröd.

## SKALDJURSPLATÅ 1 PORT

2	havskräftor
1/2	hummer eller 1/2 krabba
100 g	färska räkor
6-8	kokta blåmusslor
2	grillade/stekta pilgrimsmusslor
2	ostron

GODA TILLBEHÖR TILL SKALDJUR  
Rhode Islandsås, majonnäs, gravlaxsås och aioli. Lagrad Västerbottensost. Citron. Vitt bröd och smör.

## PILGRIMSMUSSLOR PÅ SALLADSBÄDD

4 PORT

12-16	färska scallops (pilgrimsmusslor)
MARINAD	
1 dl	saft och skal av 2 limeolja
	svartpeppar

### SÅS

1	äggula
1 msk	ketchup
1 msk	fransk senap
1 dl	olja
1/2 tsk	salt
1 krm	kajennpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

Blanda samman marinaden och häll över pilgrimsmusslorna. Låt stå kallt i ca 2 timmar.

Rör ihop äggula, ketchup och senap. Tillsätt oljan lite i taget, rör hela tiden. Salta och peppra.

Stek i het panna eller grilla pilgrimsmusslorna ca 4-5 minuter på varje sida. Det får gärna vara en rå kärna.

Servera på en blandad sallad. Ringla såsen över.

## UGNSBAKADE HAVS- KRÄFTOR MED VITLÖK & GORGONZOLA

4 PORT FÖRRÄTT ELLER  
2 PORTIONER HUVUDRÄTT

12	råa eller kokta havskräftor
120 g	gorgonzola
4	vitlösklyftor
1 dl	olivolja
	ev salt
	ev peppar

### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225°C. Klyv havskräftorna på längden och krossa klorna.

Lägg kräftorna i en långpanna. Blanda gorgonzolaost, vitlösklyftor och olivolja till en smet. Smaka ev av med salt och peppar.

Fördela blandningen på kräftorna och stek dem i mitten av ugnen.

De råa – ca 20 minuter, varav de sista 5 minuterna under grillen.

De kokta – endast 5 minuter + 5 minuter under grillen.

OBS! Det kan gå fort under grillen, håll därför koll så det inte bränns.

Servera kräftorna direkt med färskt vitt bröd.