

## FYLLED STRÖMMING MED BROCCOLIMOS 4 PORT

600 g strömmingsfiléer  
salt och peppar  
1/2 dl rågmjöl  
2 msk smör eller margarin

### PEPPARROTSFYLLNING

4 tsk pepparrot, finriven  
3 msk svensk senap  
1/2 äpple, skalat, finhackat

### BROCCOLIMOS

700 g potatis, skalad  
100 g broccolibuketter  
1 1/2 dl mjölk 3%  
salt, peppar och socker  
2 klyftor vitlök

### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 250°C. Klipp bort ryggfenan på filéerna. Lägg hälften av filéerna med skinnsidan nedåt. Lägg på fyllningen och täck varje med en filé med skinnsidan uppåt. Salta och peppra. Vänd strömmingen i mjöl. Lägg smöret i en liten långpanna och sätt in den i ugnen. Låt stå tills smöret smält och fått en ljusbrun färg. Lägg i strömmingen. Sätt in i mitten av ugnen och stek ca 20 minuter. Vänd fisken efter halva tiden.

**BROCCOLIMOS:** Koka, ånga av och pressa potatisen och de hela vitlöksklyftorna. Koka broccolibuketterna mjuka i mjölken. Mixa allt till en slät massa. Håll blandningen i potatisen och vispa till ett fluffigt mos. Smaka av med salt, peppar och socker. Servera strömmingsflundrorna med broccolimoset och lättkokta grönsaker.

### DRYCKESTIPS

Leth Zweigelt Rosé  
(Österrike) artnr 2261 ca 79:-

”Torr frisk och fruktig all round rosé”

## NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G STRÖMMINGSFILÉ

Energi: 955 kJ  
Kcal: 230  
Protein: 15,2 g  
Fett: 14 g

### FETTKVALITET I %:

Mättat: 23,1 %  
Enkelomättat: 46,5 %  
Fleromättat: 26,5 %

### FÖRDELAT PÅ:

Omega-3: 24,8 %  
Omega-6: 1,7 %  
Omega-3: 3,5 g  
(rekommenderat dagsintag av omega-3 fett är 2-3 g)

### Fettlösliga vitaminer:

A och D

**B-vitaminer:** B12, niacin,  
pantotensyra

**Sjöboden®**  
allt i fisk

### KONSUMENTKONTAKT:

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

FRI reklambyrå. Foto: ©Svensk Fisk

# Tips & recept på STRÖMMING

**Sjöboden®**  
allt i fisk



## FETAOSTFYLLDA STRÖMMINGS- FLUNDROR 4 PORT

600 g strömmingsfilé  
1 st rödlök  
100 g fetaost  
1 dl crème fraiche  
1 dl ströbröd + rågmjöl  
1 1/2 tsk salt  
smör till stekning

### GÖR SÅ HÄR:

Skölj fisken. Lägg ut hälften av filéerna på en skärbräda med köttssidan upp.

Skala och hacka löken. Mosa osten och blanda med crème fraiche och lök. Lägg oströran på hälften av filéerna och lägg de andra filéerna ovanpå.

Panera flundrorna i ströbröd blandat med mjöl och salt. Stek i smör 3-4 minuter per sida.

Servera med potatis, tomater och oliver.

Tips:  
Flundrorna kan fyllas och paneras i förväg.

## STEKT STRÖMMINGS- FLUNDROR 4 PORT

600 g strömmingsfilé  
1 knippa persilja  
1 knippa dill  
ströbröd  
1 ägg  
3 - 4 msk smör  
salt och vitpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

Knäck ägget i en tallrik och vispa det lätt med en gaffel.

Skölj fisken, torka den med hushållspapper och fördela de hackade örterna över köttssidan på halva antalet strömmingar.

Täck med de återstående strömmingarna och doppa strömmingsflundrorna först i ägget och sedan i ströbrödet. Krydda med salt och peppar.

Hetta upp stekpannan och klicka ned smöret. Sänk till låg värme. Lägg ned strömmingsflundrorna när matfettet fräst färdigt och stek dem ett par minuter på varje sida.

Servera fisken het tillsammans med hemlagat potatismos.

## KRÄFTSTRÖMMING 4 PORT

600 g strömmingsfilé  
6 tomater  
1 schalottenlök  
2 msk olja  
rivet skal av 1/2 citron  
1 tsk dillfrö  
1 krm peppar  
1 dl finhackad dill  
salt och peppar

### GÖR SÅ HÄR:

Skölj och tärna tomaterna. Skala och finhacka löken. Lägg tomater och lök i en traktörpanna tillsammans med olja, citronskal och dillfrö. Koka på svag värme under lock ca 5 minuter. Krydda med salt och peppar.

Skölj strömmingsfiléerna och låt dem rinna av väl. Salta filéerna och rulla ihop dem med skinnsidan ut. Lägg strömmingen i traktörpannan. Strö över dillen.

Låt sjuda under lock ca 15 minuter.

Servera kräftströmmingen varm eller kall med kokt potatis och sallad. En klick gräddfil är gott på den kalla strömmingen.

## STRÖMMINGSLÅDA 4 PORT

400 g strömmingsfilé  
2 ägg  
2 msk rökt kaviar  
2 msk finklippt gräslök  
1/2 dl chilisås  
1/2 dl vatten  
2 msk ströbröd

### GÖR SÅ HÄR:

Koka äggen och låt svalna. Mosa äggen med kaviar och gräslök. Lägg röran på köttssidan av fiskfiléerna. Vik ihop och lägg tätt i en smord form.

Blanda chilisås och vatten och häll över. Strö på ströbröd. Stek i 225° ca 20 minuter.

Servera tillsammans med hemlagat potatismos.