

STEKT TORSK MED BACON & CHIPS 4 PORT

700 g	torskfilé salt nymalen peppar
1 burk	tomater, hela skinnfria (300 g)
3 tsk	virgin olivolja
2 tsk	gräslök, finhackad
0,5 krm	salt nymalen peppar
0,5 tsk	socker
75 g	bacon

TILLBEHÖR: potatiships

GÖR SÅ HÄR: Dela torsken i fyra bitar, salta och peppra. Ugnstek i ca 10 min i 200°.

Dela tomaterna i 2 halvor och lägg snittsidan ner så att de rinner av sig. Skär dem sedan i skivor och blanda dem med olivoljan, gräslök, salt, peppar och socker.

Strimla bacon och stek dem spröda.

Lägg chipsen på en plåt och värm dem ca 1 1/2 minut i ugnen.

Fördela tomatblandningen över fisken, strö bacon och extra gräslök på toppen och servera varma potatiships till.

Se receptbild på framsidan.



DRYCKESTIPS

Leth Brunnthal Grüner Veltliner (Österrike)
artnr 83778 ca 125:-
(beställningsvara)

”Fet, fräsch och kryddig med lång lite stram eftersmak av stenfrukter”

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G TORSKFILE

Energi: 600 kJ
Kcal: 142
Protein: 18,1 g
Fett: 0,3 g

FETTKVALITET I %:
Mättat: 22 %
Enkelomättat: 17,8 %
Fleromättat: 57,1 %

FÖRDELAT PÅ:
Omega-3: 54,3 %
Omega-6: 3,1 %
Omega-3: 0,2 g
(rekommenderat dagsintag av
omega-3 fett är 2-3 g)

Fettlöslig vitamin: D

B-vitamin: B12
Mineraler: selen

Sjöboden[®]
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

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

FRI reklambyrå: Foto: ©Esten Borgos, Norwegian Seafood Export Council.

Tips & recept på TORSK



TORSKFILE PÅ KRÄMIG GRÖNSAKSBÄDD

4 PORT

600 g	torskfilé
1 tsk	salt
1 krm	vitpeppar
2	paprikor
1	squash, ca 300 g
1	purjolök
	smör eller margarin
1 msk	vetemjöl
1 tsk	salt
1 tsk	timjan
1 msk	vitvinsvinäger
2 dl	matlagingsgrädde
	färsk timjan eller persilja

GÖR SÅ HÄR:

Kärna ur paprikorna. Skär dem och squashen i tärningar. Strimla purjolöken.

Fräs grönsakerna i några minuter i en vid traktörpanna. Strö över mjöl, salt och timjan. Håll på vinäger och matlagingsgrädde.

Dela fisken i portionsbitar. Smaka av med salt och peppar. Lägg ner fisken i grönsakspyttan. Låt den sjuda under lock 5-8 minuter. Strö över lite färsk timjan.

Servera med potatis.

TORSK MED ÄGG- & RÄKSÅS 4 PORT

500 g	torskfilé
0,5 dl	vatten
1,5 msk	salt
2	hårdkokta ägg
200 g	räkor i lake
2 msk	margarin
2 msk	vetemjöl
4 - 5 dl	mjök
1/4	fiskbuljong tärning
	lite cayennepeppar
1 tsk	fiskkrydda
1 dl	klippt persilja

GÖR SÅ HÄR:

Koka upp vatten och salt i en låg vid panna.

Låt fisken sjuda (inte koka) i 3-4 minuter. Ta upp med hålslev.

SÅS:

Smält margarin i en kastrull. Strö över mjöl och rör, späd med mjök. Koka i 5 minuter. Tillsätt fiskbuljong, ägg och räkor. Låt såsen bli riktigt varm. Krydda med fiskkrydda och strö över persilja.

TORSK MED JORDNÖTSTÄCKE 4 PORT

400 g	torskfilé
1 bit	purjolök
1	äpple
1 dl	jordnötter
2 msk	senap
1 dl	majonnäs

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200°. Lägg torskfilén i en smord ugnsfast form. Salta och peppra.

Hacka purjolök, äpple och jordnötter och blanda med majonnäs och senap.

Bred smeten över fisken och sätt den i ugnen i ca 20 minuter.

TORSKFILESOPPA

4 PORT

600 g	torskfilé
200 g	räkor i lake
2 st	fiskbuljongtärningar
2-3 dl	vitt vin
5 dl	vatten
2 dl	grädde
1 pkt	saffran
1	purjolök
1/2	färsk fänkål
2	vitlösklyftor
3	tomater
2 msk	vetemjöl
2 + 3 msk	smör
1	citron
30	räkor
1 knippe	persilja

GÖR SÅ HÄR:

Strimla purjon, fänkålen och vitlöken. Fräs dem med en del av smöret och saffran i en gryta. Tillsätt vatten, vin och buljongtärningar och låt koka i ca 5 minuter.

Tillsätt grädden och tomaterna, som skalats och hackats.

Skär torskfilén i 2 centimeter stora kuber. Lägg dem i grytan och låt koka ca 5 minuter.

Red av med mjölet som rörts ut i tre matskedar smör. Smaka av med pressad citron och vitpeppar.

Tillsätt hackad persilja och de skalade räkorna strax före serveringen.