

## Recept på abborre, lake och ädlare fisk ([Skriv ut](#))

### Abborre

#### Abborre stekt i folie

*Beräkna 1 medelstor abborre per person, 2 msk margarin, persiljekvistar, salt, vitpeppar*

*Rensa Abborren, salta och peppra den både in och utvändigt och fyll den med persilja och lite margarin. Smörj folien med lite margarin och gör ett paket. Stek den på glöden från brasan i 15-25 min. Ät den sen direkt ur paket med norrländskt hårt tunnbröd.*

### Abborrgryta

*Till 4-6 personer: 4 medelstora abborrar, 4 st potatisar, 1 medelstor purjolök, 2 st morötter, 1 squash, 150g rotselleri, 1 st palsternacka, 1 förp paprika trafikljus, 4 dl vatten, 1 dl grädde, 1 fiskbuljongtärning, 1 klyfta vitlök, salt, grovmald svartpeppar*

Flå och filea fiskarna. Skala och dela grönsakerna i bitar. Lägg ned detta i en kastrull tillsammans vattnet, buljongtärningen och den hackade vitlöksklyftan . Sjud under lock ca 10 minuter. Dela fiskfiléerna i mindre bitar och sjud ytterligare i 5-10 minuter. Häll i grädden. Smaka av med salt och svartpeppar.

### Abborrgryta med skaldjur

*Till 4 personer: 400 g skinn och benfri abborrfilé, 500 g räkor med skal, 1 burk (250 g) musslor i vatten, 6 potatisar, 1 squash, 4 morötter, 150 g rotselleri, 1-2 fänkål, 2 msk olivolja, 2 fiskbuljongtärningar, 1 vitlöksklyfta, 1 tsk tomatpuré, 1 tsk timjan, 1/2 g saffran, 6-7 dl vatten, 1 dl vitt vin, 1/2 krm kajennpeppar, salt*

Skala räkorna och lägg skalen i en gryta med olivoljan. Skala och finhacka 1 morot, 1/3 av rotselleri, 2 potatisar, 1/2 fänkål, 1 vitlöksklyfta. Fräs räkskalen i oljan på ganska hög värme i 5-10 min. Lägg i de hackade grönsakerna, tomatpurén, timjan och en av buljongtärningarna. Häll på 5 dl av vattnet och koka under lock i ca 30 min. Sila sedan buljongen. Skala resterande grönsaker och skär i bitar. Lägg grönsakerna i buljongen och koka upp. Tillsätt den andra buljongtärningen, saffran och kajennpeppar samt salt efter smak. häll i spadet från musselburken, resten av vattnet och vinet. Koka grönsakerna tills de känns nästan klara och ta sedan upp dem. Lägg ned abborrfiléerna i buljongen och sjud dem tills de känns klara och ta upp dem försiktigt. Hetta sist upp räkor och musslor. Lägg ned att i grytan och servera med vitt bröd till.

### Abborrgryta med tomat

*Till 4-6 personer: ca 1 kg abborre, 1 burk krossade tomater, 1 purjolök, 2 morötter, 1 squash, 1 grön paprika, 4 potatisar, 1 palsternacka, 1 citron, 1 fiskbuljongtärning, 2 msk olivolja, finhackad persilja, 1 krm paprikapulver, salt, grovmald svartpeppar*

Filea abborrarna skinn och benfria. Gnid in filéerna med citron och salta. Skala grönsakerna och skär i bitar. Lägg ned grönsakerna i grytan tillsammans med oljan. Fräs grönsakerna lätt i oljan. Häll i de krossade tomaterna samt buljongtärningen och låt det sjuda under lock ca 10 min eller tills morötterna känns nästan klara. Dela abborrfiléerna i mindre bitar och lägg ned dessa i grytan. Sjud ytterligare 5-10 min tills fisken och grönsakerna är klara. Smaka av med salt och grovmald svartpeppar och strö över persiljan. Servera med vitt bröd

## Stuvad Abborre

*Till 4 personer: 4 medelstora abborrar, 2-3 msk grädde, 3 msk margarin, 1/2 citron, 1 liten hackad gul lök, dill, persilja, timjan, salt, vitpeppar, till redningen används 1-2 tsk av lika delar vetemjöl och kallt margarin som knådats samman ( kan förberedas innan campingturen).*

Rensa och fjälla fisken men låt huvudet vara kvar. Smörj kastrullen och strö på ett lager med hackad lök, persilja och dill. Lägg ned fiskarna och strö över ytterligare ett lager med lök, persilja och dill tillsammans med lite timjan. Salta och peppra och tillsätt saften av citronhalvan. Häll på vatten så fiskarna täcks. Täck med lock och låt fiskarna sjuda ca 10 min efter uppkoket så de knappt är färdiga. Häll av spadet i en annan kastrull och koka upp tillsammans med redningen så att det blir en simmig sås. Tillsätt därefter grädden och smaka av med salt och peppar. Häll såsen över fisken. Serveras med kokt potatis och den grönsallad som finns i närheten i naturen till exempel späda maskrosblad.

## Abborre med kantareller och gräslöksmör

*Till 4 personer: 600g skinn och benfri abborrfilé, 4 dl kantareller, ströbröd, 3 msk margarin, salt, vitpeppar Kryddsmör: 100 g margarin, 2 msk gräslök*

Fräs kantarellerna med lite margarin i en stekpanna och ställ åt sidan. Salta och peppra fiskfiléerna och vänd dem i ströbröd. Stek filéerna på medelvärme, ej för hög, ca 2 min på varje sida. Lägg upp fisken på varm tallrik. Värm upp kantarellerna och lägg dessa runt fisken. Smält margarinet med den hackade gräslöken och ös över fisken. Servera med kokt potatis grön sallad, skivad gurka och tomatklyftor.

## Smörgås med stekt abborrfilé och kantareller

*Till 4 personer: 5-6 abborrar ca 200g/st, 4 runda kakor hårdbröd av mindre modell, ca 250 g kantareller, isbergsallad eller späda maskrosblad, margarin till att breda på brödet och stekning, hackad persilja, salt, vitpeppar. Panering: 1 stort ägg, 1,5 dl ströbröd, 1 tsk paprikapulver, 2 tsk salt.*

Filea fisken skinn och benfri. Doppa filéerna i uppvispat ägg och därefter i ströbröd som blandats med paprikapulvret och saltet. Fräs kantarellerna i en stekpanna. Ta upp dem och stek fiskfiléerna på inte för stark värme i ca 3 minuter på varje sida. Salta och peppra den stekta fisken efter smak. Bred ett tunt lager margarin på bröden (det smälter av värmen från den stekta fisken), lägg på salladsblad, filéer, de frästa kantarellerna och den hackade persiljan.

## Halstrad Smörgåsabborre som frukostmat

*Till 4 personer: 6 medelstora abborrar, 6 msk grovsalt, smörgåsmargarin, norrländskt hårt tunnbröd*

Rensa och flå fisken. Strö ett tunt lager med grovsalt i en kastrull. Salta därefter fisken in och utvändigt med ca 1 msk grovsalt per fisk. Ställ sedan kastrullen så svalt som möjligt utanför tältet utom räckhåll för myror. Täck över kastrullen och låt stå över natten. Torka av överflödiga saltkorn före tillagningen. Halstra över glöd 2-3 min på varje sida. Lägg om möjligt på färska enekvistar på glöden för att få en röksmak på fisken. Äts på norrländskt tunnbröd.

## Thaikryddad Abborrfile

*Till 4 personer: 4 medelstora abborrar ca 400 g filéer skinn och benfria, 1 tsk salt, 1 krm vitpeppar*

*Till fyllning: 2 msk ingefära riven färsk (eller 1 tsk malen), 1 limefrukt  
1 dl purjolök (finhackad)*

*Till formen 1 dl grädde, 0.5 dl kokos (riven), 1 msk smör eller margarin*

Bred ut filéerna på en skärbräda. Salta och peppra. Lägg finhackad purjolök och riven ingefärorot på varje filé. Pressa limesaft över och vik ihop filéerna och lägg dem trångt i en smord ugnssäker form. Strö riven kokos över filéerna. Slå grädden över.

Sätt in formen mitt i ugnen i 225°C ca 15 min tills fisken är vit och ogenomskinlig. Servera rätten med jasminris blandat med örter och grönsallad samt sweet chilisås.

## Thailändsk Abborrsoppa

*Till 4 personer: 400 g abborrfile skinn och benfria, 1 påse 600 g tahi-djupfrysta wokgrönsaker, 1 l fiskbuljong av fiskskroven eller tärning, 1 liten burk ca 200 ml kokosmjölk, 100 g skalade räkor, 1 gul lök, saft och rivet skal av 1 lime, 2 tsk brun farin, 2 citrongräs, 1 msk fisksås, 1 msk olja. 1 tsk salt*

Skala och hacka löken. Skär bort ca 5 cm av den nedersta delen på citrongräset. Skär citrongräsbitarna i ytterst smala strimlor. Fräs lök och citrongräs i oljan i en gryta, stor nog för soppkok. Häll över buljongen och låt koka upp. Tillsätt limesaft, fisksås, farin och kokosmjölk.

Skär abborrfileerna i fyrkanter, ca 2x2 cm. Blanda ner fiskbitarna och wokgrönsaker i soppan och låt koka under lock ca 5-8 min. Blanda i räkorna efter kokningen och låt dem värmas, smaka av med limeskal och salt. Servera soppan med bröd.

### **Friterad abborrfile med limesås**

*Till 4 personer: 500 g abborrfile skinn och benfria, 1.50 dl vatten eller öl, 2 dl vetemjöl, 1 ägg,*

*Till såsen: 1 fiskbuljongtärning, 2 dl vatten, 1 dl crème fraiche  
2 lime, 1 msk margarin, salt & peppar  
olja till fritering.*

Vispa ihop vetemjöl, ägg och vatten eller öl samt lite salt och peppar. Doppa fiskfileerna i smeten. Låt dem rinna av något. Lägg dem att torka något medan såsen tillagas.

Pressa saften ur 1 lime. Skär 1 lime i tunna skivor. Fräs skivorna i lite matfett. Ta upp och ställ åt sidan. Tillsätt den pressade saften i pannan. Tillsätt fiskbuljongtärningen, vattnet och crème fraiche. Koka några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Värm olja i en gryta. När temperaturen är 180°C läggs fiskbitar ner och friteras guldbruna. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper.

Servera fisken på varm tallrik med såsen i botten, fisken med limeskivor på och kokt potatis.

### **Curryabborre med smak av Indien**

*Till 4 personer: 600 g abborrfile skinn och benfria, 1 påse djupfrysta wokgrönsaker (600g), 1 burk kokosmjölk (400 ml), 3 msk grön currypasta, 1 msk fisksås, 1 msk brun farin, 2 tsk salt, saft och rivet skal av 1 lime, peppar*

Lägg de djupfrysta grönsakerna i botten på en lätt smord ugnssäker form. Lägg abborrfileerna ovanpå.

Smaksätt kokosmjölken med currypasta, fisksås, farin och limeskal och limesaft. Häll blandningen över grönsakerna och fisken. Strö över saltet. Tillaga mitt i ugnen i 225°, ca 20 min. Smaka av med salt och peppar.

Servera fisken med grönsaker och sås, jasminris och en limeklyfta att pressa över.

### **Abborre pocherad i vitt vin**

*Till 4 personer: 4 medelstora abborrar(2-3 hg/st), 1-2 dl vitt vin (ej för torrt), 3 msk margarin, 1/2 citron, 2 msk hackad gul lök, hackad persilja, salt, vitpeppar*

Rensa och fjälla fisken. Salta och peppra den in och utvändigt. Lägg lök och persilja i den största av trangiakökets kastruller tillsammans med en klick margarin. Ställ fiskarna med ryggen uppåt. Strö lite lök och persilja över. Häll i vinet och saften av citronen, Låt det hela koka upp och sjud därefter under lock i 10-15 min beroende på fiskarnas storlek. Servera fisken direkt ur kastrullen med kokt potatis.

### **Ugnstek ost- och dragonpanerad abborrfilé**

*Till 4 personer: 8 st medelstora abborrar, 2 dl matlagingsgrädde, 1 dl riven lagrad ost, 2 msk margarin, 1 tsk smulad dragon, 1 tsk salt, grovmald svartpeppar*

Filéa fisken och skär den skinn och benfri. Salta och peppra filéerna och låt dem ligga i ca 30 minuter. Smörj en eldfast form och lägg ned filéerna. Strö dragon på och håll över grädden. Fördela osten över det hela. Gratinera i 200 grader i 20 minuter. Serveras med pressad potatis och grön sallad, tomat och gurka.

### **Bräserad Abborre med tomat**

*Till 4 personer: 8 st medelstora abborrar, 4 skalade tomat, 1 hackad gul lök, 1 dl torrt vitt vin, 2 msk olja, 1 msk margarin, 1 krossad vitlöksklyfta, 1 msk hackad persilja, salt, vitpeppar, timjan*

Flå fisken och gör benfria filéer. Vänd filéerna i vetemjöl. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek fisken lätt på båda sidor, lägg ned löken, vitlöken och krydda med salt och peppar samt timjan och låt det ta färg. Skiva tomaterna och lägg ned i stekpannan. Tillsätt persiljan och det vita vinet och lägg på lock. Låt sjuda ca 10 min. Serveras med ris, vokade grönsaker och Thaisås.

### **Konjaksmarinerad abborrfilé med frästa grönsaker**

*Till 4 personer: ca 600 g abborrfilé skinn och benfri, 2 msk margarin till stekning. Marinad: saften av 1 citron, 3 msk konjak, 1/4 dl finhackad dill, 2 tsk salt, 2 tsk socker, 2 tsk smulad rosmarin, 1 krm finmalen muskot, vitpeppar. Grönsaker: 1 stor gul lök, 1 purjolök, 2 morötter, 1 röd paprika, 1/4 dl matolja, salt, grovmald svartpeppar*

Blanda samman marinaden med citronsaft, konjak, socker, salt, vitpeppar och muskotnöt. Lägg filéerna tätt i en form och fördela marinaden över dem. Strö över dill och rosmarin. Låt stå svalt minst två timmar. Stek i svag värme 3-4 minuter på varje sida. Skiva löken och paprikan och strimla morötterna med en osthyvel. Hetta upp oljan i en stekpanna, lägg ned en liten bit paprika och vänta tills det fräser då är det lagom varmt. Lägg ned morotstrimlorna och fräs ca 0,5-1 minut. Håll sedan ned löken och paprikan tillsammans med morötterna och stek tills allt är mjukt. Salta och peppra grönsakerna och lägg upp på varma tallrikar. Fördela fiskfiléerna över.

### **Friterad Abborrfilé**

*Till 4 personer: 8 st medelstora abborrar som rensats skinn och benfria, 2 msk vetemjöl, salt, vitpeppar*

*Till frityrsmet: 2,5 dl vetemjöl, 2,5 dl kall mjölk, 1 äggula, 1/2 tsk salt*

Salta och peppra filéerna en stund före tillagningen. Kontrollera att kärlet med oljan är stadigt uppallat över brasan, det får inte välta ned i elden eller på någon person. Kontrollera temperaturen på oljan genom att släppa

ned en vit brödbit som skall bli gyllenbrun efter en kort stund. Rör ihop samtliga ingredienser till frityrsmeten. Den ska vara slät i konsistensen. Vänd abborrfiléerna i mjöl och doppa dem sedan i frityrsmeten. Friterar tills filéerna blivit gyllenbruna, ta upp och låt oljan rinna av. Salta lätt. Servera genast till potatismos eller ris och grön sallad.

### **Vitlöksmajonnäs med friterad Abborrfilé och Citron**

*Till 4 personer: Friterar abborrfiléerna enligt föregående recept.*

*Vitlöksmajonnäs: 4 dl matolja (ej olivolja), 3 äggulor, 1 klyfta vitlök, 1 tsk dijonsenap, 1 msk vitvinsvinäger, 0,5 tsk salt, vitpeppar, cayennepeppar*

Ta fram kärl, elvisp och övriga redskap samt ingredienserna kvällen före tillagningen så att de har samma temperatur, annars kan såsen skära sig. Blanda äggulor, vinäger, salt, peppar, och senap i en skål. Tillsätt oljan först droppvis och kör elvispen så att det blandas, sedan i en tunn stråle. Kör elvispen hela tiden tills konsistensen är tjock och krämig. Tillsätt sedan den krossade vitlöksklyftan efter smak. Servera sedan den friterade fisken med en klick majonnäs, citronklyfta och kokt potatis.

### **Fiskpudding av ris med Abborre**

*Till 4 personer: 250g skinn och benfri abborrfile, 1 1/2 dl risgryn, 1/2 liter mjölk, 1/2 liter vatten, 2 ägg, salt, vitpeppar, hackad persilja, ströbröd.*

*Till stuvning: 400 g färska eller frysta champinjoner i skivor eller taggsvamp med taggarna borttagna, 2 msk hackad gul lök, 2 msk margarin, 2 tsk vetemjöl, 3 dl mager matlagingsgrädde, salt och vitpeppar.*

Rensa fisken och filea benfri, salta måttligt och låt stå i kylskåp över natten. Koka upp vattnet, häll i risgrynen och låt dem sakta koka tills nästan allt vatten kokat in. Späd med mjölken och koka tills grynen är färdiga (15-25 min). Skär fiskfiléerna i strimlor och blanda med ris, persilja och ägg. Krydda med salt och vitpeppar. Häll smeten i en ungsfast form, häll på ströbröd och grädda i 225 grader i 30-45 min.

Stuvning: Stek svamp och lök i margarinet några minuter tills det hela fått färg. Rör ned mjölet och häll i grädden. Krydda med salt och peppar. Låt detta koka under omrörning till en lämpligt tjock stuvning.

Ta ut fiskpuddingen ur ugnen, bred på stuvningen och servera. Serveras med sallad, skivad gurka och tomat.

### **Fisksoppa av Abborre**

*Till 4-6 personer: 500g skinn och benfri fiskfile av abborre och sik, 1 medelstor purjolök, 2 st morötter, 1st palsternacka, 100g fänkål, 1 dl gröna ärter, 0,5 dl matlagingsgrädde, 1 l fiskbuljong, 1 tsk torkad dragon, salt, vitpeppar*

Dela fiskfiléerna i 1 cm breda bitar. Skär purjolök, morötter och palsternacka i tunna skivor och fänkålen i mindre bitar. Lägg ned de skivade grönsakerna i buljongen och låt sjuda i ca 15 minuter. Lägg sedan i fisken och

sjud ytterligare 4-7 minuter. Lägg i ärterna och låt dessa bli genomvärmade. Smaka av med salt och kryddor samt grädde.

### **Abborre med smak av Italien**

*Till 4 personer: 4 medelstora abborrar, 2 msk margarin. Marinad: 2 dl vatten, 2-3 st vitlöksklyftor, 1 st citron, 1/2 tsk salt. Sås: 2 dl av marinaden, 2 dl matlagingsgrädde, basilika, salt, vitpeppar*

Rensa och filea fiskarna. Finhacka vitlöksklyftorna och pressa citronen. Blanda samman ingredienserna till marinaden och håll den i en plastpåse tillsammans med fiskfiléerna. Låt filerna ligga i marinaden ca 2 timmar och vänd påsen ett par gånger under tiden. Hetta upp en stekpanna och stek filéerna ett par minuter på varje sida. Blanda marinaden med grädden och smaka av med salt och peppar. Håll över fisken och låt sjuda några minuter. Strö över basilika. Servera till kokt pasta och en grön sallad.

### **Kräftabborre**

*Till denna rätt kan med fördel små abborrar användas ned till ca 50 gram.*

*500g skinn och benfri abborrfilé, 2 msk tomatpuré, 2 dl passerad tomat, 0,5 dl hackad dill, 2 tsk salt, vitpeppar*

Krydda filéerna med salt och peppar och strö över lite dill på varje filé. Rulla ihop filéerna och ställ dessa tätt i en kastrull. Håll i resten av dillen, tomatpurén, de passerade tomaterna samt lite salt och peppar. Sjud under luftat lock ca 15-20 minuter. Serveras varm med nykokt potatis och en sallad eller serveras kall på smörgåsbord.

### **Färserad abborre med svampsås**

*Till 4 personer: 500 g abborrfilé skinn och benfri, 4 dl vatten, 2 dl vetemjöl, 1 tärning fiskbuljong, 4 äggulor, 4 äggvitor, 3 dl matlagingsgrädde, 2 msk margarin, 2 tsk potatismjöl, 2 tsk salt, 1 krm vitpeppar*

*Svampsås: 200 g frysta eller färska skivade champinjoner, 1/2 gul lök, 1 msk margarin, 1 msk vetemjöl, 2 dl grädde, salt, vitpeppar*

Panad: Vispa ned mjölet och den söndersmulade buljongtärningen i vattnet. Koka upp panaden under vispning till en tjock smet och låt den sjuda på svag värme i 5 minuter. Låt den därefter kallna. Mal abborrfiléerna eller kör dem i en matberedare. Rör ned panaden samt salt och peppar. Rör ned äggulorna en i sänder i smeten. Rör ned potatismjölet. Vispa grädden och vänd ned den i färsen. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd försiktigt ned i färsen. Håll färsen i en smörad förm och täck över. Grädda i vattenbad på 175-200 grader i 60-90 min.

Sås: Finhacka svampen och löken. Stek svampen med löken. Rör ned mjölet och håll i grädden. Salta och peppra. Koka upp och låt sjuda någon minut. Håll såsen över den färdiggräddade färsen och servera med kokt potatis och grönsaker

## Brunos Abborr'tartar

*Till 4 personer: 300 g gravad skinn och befri abborrfilé, 1 dl sås, 2 msk hackad kapris, 1 finhackad röd lök.*

*Sås: 5 cm purjolök, 1 schalottenlök, 1/4 knippe dill, 1 dl vitt vin, 40 g margarin, 1 tsk svensk senap, 1 tsk dijonsenap, 1/2 tsk honung, 1 krm vitvinsvinäger, salt, peppar*

Skala och finhacka rödlöken. Koka samman 1/3 av löken med vinet till lite mindre än hälften återstår. Blanda margarin, senap, vinäger och honung. Tillsätt margarinblandningen i vitvinsreduktionen. Smaka av med salt och peppar. Såsen får ej koka, då skär den sig. Finhacka purjolöken och förväll den i lättsaltat vatten. Finhacka dillen, ta inte med de grova kvistarna. Blanda i purjolöken och dillen i såsen. Låt såsen kallna. Hacka de gravade abborrfiléerna i små bitar. Blanda fisk, sås, kapris och rödlöken. Servera som förrätt med lättkokta kalla sockerärter och sparrisknoppar.

## Börjes pocherade abborrfiléer med pasta

*Till 4 personer: 500g abborrfilé skinn och befri, 2 fiskbuljongtärningar, 1 l vatten, salt, peppar, bandspagetti, persilja* Sås: *3 msk margarin, 3 msk vetemjöl, 5 dl fiskbuljong, 1 dl grädde, 1 dl crème fraiche, 0,5 dl vitt vin, 1 msk tomatpure, 1 tsk dragon, salt, vitpeppar*

Koka buljong av vattnet och tärningarna. Lägg fiskfiléerna i en långpanna och håll på buljong så att fisken nästan täcks. Ställ in i ugnen på 200 graders värme och låt koka upp. Sjud fisken i ca 7 minuter. Ta upp filéerna försiktigt med hålslev. Koka spaghetti enligt paketets anvisningar. Sås: Smält margarinet i en kastrull och rör ned mjölet. Späd med buljong och grädde. Låt såsen sjuda i ca 10 minuter och tillsätt sedan crème fraiche, tomatpuren och vinet. Smula ned dragon och smaka av med salt och peppar. Lägg fisken på ett serveringsfat och håll såsen över. Dekorera med persilja.

## Makaronisallad med rökt Abborre a la Björäng

*3 st kryddgurkor (t ex smörgåsgurka) 2 st äpplen 1 stor purjolök 1-2 röka abborrar 200 gr makaroner*

*Sås: 1-2 dl olja saften från 1/2 citron 1/2 dl socker 1/2 tsk salt 1 msk senap några droppar ättika 24%-ig*

Koka makaronerna enl. beskrivning på paketet, spola dem i kallt vatten, låt svalna. Vispa ihop ingredienserna till såsen och blanda i makaronerna. ( Använder du olivolja räcker det med den mindre mängden annars blir det väldigt oljigt.) Hacka kryddgurkorna, äpplena och purjolöken, blanda ner i skålen med makaronerna, blanda väl. Sist tillsätts den väl rensade rökta fisken. Låt stå några timmar, gärna över natten det blir mer smak då. Blanda gärna i strimlad grönsallad strax före servering. Passar utmärkt som förrätt med ett kuvertbröd och öl eller till kvällsfika med rostat bröd och the. när jag bjuder den här sallad som sommarmiddag så tillsätter jag lite mer grönsaker, sallad, tomat, paprika o dyl.

## Rökt Abborrfilé med Senapsås och Äggröra

*Till 4 personer: ca 300 g rökt abborrfilé, 4 skivor vitt bröd, margarin till stekning. Äggröra: 4 ägg, 2 msk vatten, salt, vitpeppar. Senapssås: 1 dl fettfri majonnäs, 1 dl gräddfil, 2 msk ljus senap, 2 msk finhackad dill, grovmald svartpeppar, salt. Garnering: salladsblad och dillkvistar*

Vispa äggen med vattnet, lite salt och vitpeppar. Smält en klick margarin i en kastrull och håll i äggsmeten. Rör med en trägaffel på svag värme tills det har blivit en fluffig röra. Rör samman ingredienserna till såsen och smaka av med salt och peppar. Stek brödskiivorna gyllengula och placera skiivorna på tallrikar. Lägg ett salladsblad på varje bröd och en klick äggröra. Lägg rökta abborrfiléer på äggröran med en dillkvist uppe på. Lägg en klick sås bredvid brödet på tallriken.

## Lake

### Stuvad lake

*1-1,5 kg Vinterlake, 2 dl torrt vitt vin, 2 dl vatten, 1/2 dl grädde, 1 äggula, 3 msk margarin, 3 msk ströbröd, 2 tsk citronsaft, salt, kryddpeppar, muskot*

Rensa och flå laken och skär den i 4 cm breda bitar. Smörj en eldfast form med lock och strö i ströbröd. Lägg ned fiskbitarna, salta peppra med peppar och muskot. Strö över resten av brödet och håll i vin, vatten och citronsaft. Låt fisken koka upp under lock och sedan sjuda ca 15 min. Vispa upp en äggula i grädde. Håll av lite av fiskspadet och vispa ned det i äggblandningen och håll det sedan tillbaka i formen. Låt sedan stuvningen koka upp. Garnera med Persilja och Citron och servera med grön sallad och kokt potatis.

### Stekt Lake i gräddsås

*1-1,5 kg Vinterlake, 1 uppvispat ägg, vetemjöl, ströbröd, 2 msk margarin, 3 dl het mjölk, vitt vin eller citronsaft, salt, vitpeppar*

Rensa och flå laken och skär den i 4 cm breda bitar. Gnid in salt och låt den ligga ca 1 timme. Pensla fiskbitarna med uppvispat ägg och vänd dem i en blandning av ströbröd, vetemjöl och lite salt. Lägg ned fiskbitarna i en stor stekpanna och bryn fisken på medelmåttig värme i margarinet. Vänd fiskbitarna. Späd med lite mjölk då och då och låt laken koka sakta under lock i 12-15 min. Lägg fiskbitarna på ett fat och håll i en skvätt vin eller citronsaft i stekpannan under vispning. Smaka av med salt och peppar. Lägg tillbaka fisken. Servera med kokt potatis och grön sallad.

### Lake à la bourguignonne

*1-1,5 kg Vinterlake, 2 dl rödvin, 2 dl vatten, 1 bit skivad selleri, 2 skivade morötter, 2 skivade purjolökar, 1 1/2 msk citronsaft, 1-2 msk tomatpuré, 1 tsk kinesisk soya, 1-2 tsk beurre manié, 1-2 msk margarin, 1 lagerblad, timjan, salt, peppar. Garnering: 100g champingjoner, 10 mycket små lökar, brödkrutonger*

Rensa och flå laken och skär den i 4 cm breda bitar. Lägg selleri, morötter och purjolök i botten på en kastrull.

Lägg sedan ned fiskbitarna. Häll i vatten, vin och citronsaft. Salta, peppra och lägg ned lagerblad och timjan. Koka fisken sakta i ca 15 min. Flytta över fiskbitarna till en eldfast form. Sila spadet och koka ihop tills 2/3 återstår. Red med beurre mainé så att såsen blir simmig men inte tjock. Tillsätt lite tomatpuré och färja såsen lite mörkare med soyan. Smaka av med salt och peppar. Stek champinjoner och lökarna och lägg dem på fiskbitarna. Häll såsen över fisken och garnera med stekta brödkrutongerna. Servera med kokt potatis och grön sallad

### **Lake à la soto mayor**

*1-1,5 kg Vinterlake, salt. Marinad: 1 dl matolja, 1 finhackad rödlök, 1/2 citron i tunna skivor, vitpeppar. Panering: Matlagningsgrädde, vetemjöl. Till fritering: Matolja*

Rensa och flå laken och skär benfria filéer. Dela filéerna i mindre bitar. Gnid in fiskbitarna med salt. Blanda till marinaden och häll den över fiskbitarna. Låt stå kallt några timmar. Torka av fiskbitarna, doppa dem i grädden och vänd dem i mjöl. Värm oljan till 180 grader och fritera fiskbitarna. Lägg bitarna på ett varmt fat och garnera med persilja och citronbitar. Servera genast med kokt potatis och champinjonsås samt grön sallad.

### **Marinerad Lake**

*1-1,5 kg Vinterlake, margarin, salt. Marinad: 2 dl olivolja, 1 finhackad gul lök, 1/2 dl finklippt dill, saft av 1 citron, vitpeppar*

Rensa och flå lake och skär benfria filéer. Gnid in filéerna med salt och låt dem därefter ligga i 1 tim. Lägg fisken i en smord eldfast form. Blanda till marinaden, smaka av den och häll den över fisken så att kryddgrönsakerna fördelas jämt över fisken. Stek fisken i mycket god ugnsvärme, 275 grader, 15-20 min. Servera genast ur formen med kokt potatis, persilja och haricots verts.

### **Lakerulader med ansjovis**

*1-1,5 kg Vinterlake, 2 st ansjoviskryddade sillfileér, 2,5 dl matlagningsgrädde, 1 uppvispat ägg, 1 msk vetemjöl, 1/2 dl ströbröd, 2 msk ansjovisspad, salt, vitpeppar*

Rensa och flå laken och skär benfria fileér. Skär filéerna på snedden så 0,5 cm tjocka och ca 1 dm långa skivor erhålls. Dela de ansjoviskryddade sillfileéerna i 2 cm bitar på tvären. Salta och peppra varje Lakeskiva och lägg en sillbit i varje. Rulla ihop skivorna och fäst med en tandpetare. Lägg ruladerna tätt i en eldfast form med skarven nedåt. Vispa upp ägget, pensla ruladerna och stö över ströbrödet blandat med mjölet. Stek i god ugnsvärme, 250 grader i 15-20 min. Häll ned grädden tillsammans med ansjovisspadet när ruladerna blivit bruna. Ös dem sedan ett par gånger under slutet av stekningen. Serveras med kokt potatis, grön sallad, gurka och tomat.

### **Lakegräddfärs med musselsås**

*Musselsås: 2 msk margarin, 2-3 msk vetemjöl, 4-5 dl fiskbuljong, salt, vitpeppar samt 1 1/2 dl grädde, 1 burk musslor, 1 msk finklippt dill*

Fräs margarin och mjöl så att det blir ljust brunt. Späd med het buljong under omröring. Vispa tills såsen kokar. Låt såsen småkoka 5-10 min. Blanda grädde och musslor i den färdiga såsen och värm försiktigt bara så mycket att musslorna blir heta. Rör sedan ned dillen. Smaka av med salt och vitpeppar

Till 5-6 pers: 1-1,5 kg Vinterlake, 3 äggulor, 6 dl tjock grädde, 1 msk margarin, ströbröd, salt, 4 kryddor

Rensa och flå laken och skär benfria fileér. Mal filéerna. Lägg fårsen i en bunke, rör det kraftigt och tillsätt lite kryddor och en äggula i sänder. Rör sedan i grädden som inte får vara för kall, lite i taget. Rör fårsen kraftigt hela tiden. Om fårsen skär sig, sätter man bunken över kokhett vatten och rör den kraftigt tills den går ihop. Smaka av med kryddor. Koka ett prov av fårsen i litet saltat vatten. Späd med grädde om den blir för hård och tillsätt lite potatismjöl om den blir för lös. Håll fårsen i en smord och bröad form. Täck med lock och koka i vattenbad i 200 grader ca 60 min. Vattnet skall nå upp till 3/4 av formen. Stjälp upp fårsen på ett fat och servera med såsen och kokt potatis och grön sallad.

### **Lakebiffar med räksås**

*Räksås: 2 msk margarin, 2-3 msk vetemjöl, 4-5 dl fiskbuljong, salt, vitpeppar samt 1/2 dl grädde, 200 g skalade hackade räkor, 2 msk finklippt dill*

Fräs margarin och mjöl så att det blir ljust brunt. Späd med het buljong under omröring. Vispa tills såsen kokar. Låt såsen småkoka 5-10 min. Blanda grädde och räkor i den färdiga såsen och värm försiktigt bara så mycket att musslorna blir heta. Rör sedan ned dillen. Smaka av med salt och vitpeppar

Gör en fiskfärs enligt föregående recept. Forma fårsen med en stor matsked doppad i kallt vatten och lägg ned i kokande saltat vatten. Koka biffarna sakta i ca 10 min. Tag upp dem och servera rykande heta med kokt potatis, grön sallad och räksåsen.

## **Canadaröding**

### **Gravad Canadaröding**

*2 st Rödingsfilé ca 1 kg benfri men med skinnet kvar. 1 stor knippa dill, 4 msk socker, 1 1/2 tsk mald vitpeppar, 3 msk salt.*

Blanda socker, salt och peppar och gnid in fisken på köttssidorna med ca hälften av kryddblandningen. Lägg dill på ett fat tillsammans med halva kryddblandningen som är kvar. Lägg ned ena filéen med skinnsidan nedåt och lägg på ett tjockt lager dill. Lägg sedan på den andra filéen med köttsidan nedåt på så sätt att tjockändan hamnar på den andra filéens tunnända. Strö över det sista av kryddblandningen och lägg på en tyngd. Låt fisken ligga svalt under press i ett dygn och vänd den ett par gånger under tiden. Skrapa bort dillen och skär i tunna sneda skivor.

### **Kryddig Canadaröding i paprikaskivor**

*Till 4 pers: 600 g Skinn och benfri filé av Canadaröding, 4 stora röda paprikor, 1 ägg, 1 purjolök, 1 kruka persilja, 1 vitlöksklyfta, 2 msk olivolja, 1 msk finhackad röd chili, 2 tsk konc limejuice, 2 krm malen koriander, salt, vitpeppar*

Sätt ugnen på 175°C.

Grovhacka rödingen. Pressa vitlöken och finskiva purjolöken. Grovhacka persiljan och koriandern lägg ned detta och chilin i en bunke. Rör ner limejuice, olivolja och ägg. Smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan.

Skär 8 ca 3 cm tjocka ringar av paprikorna. Fyll paprikaringarna med fisk-blandningen. Släta till översidan med en fuktig stekspade.

Bryn de fiskfyllda ringarna på medelhög värme i stekpanna i ca 2 minuter. Vänd dem därefter och ställ in dem i mitten av ugnen 7-8 minuter.

Servera gärna med en blandad sallad med lite kokt skivad potatis i.

## **MozarellaCanadaröding**

*Till 4 pers: 600 g benfri Canadarödingsfile, 4 st medelstora potatisar, 4 tomater, 200 g mozarellaost, 1 stor gul lök, 1 kruka basilika, 2 msk olivolja, salt, grovmald svartpeppar, 4 bitar smörgåspapper*

Koka potatisen och låt den kallna. Skiva mozarellaosten, tomater, lök och potatis. Grovhacka basilikan. Fördela de skivade grönsakerna och osten på varje smörgåspapper och lägg en bit röding ovanpå. Salta, peppra och droppa över olivolja.

Vik ihop till paket och lägg dem i en långpanna eller ugnssäker form. Baka i 225°C, mitt i ugnen, ca 15 minuter. Låt stå ett par minuter innan paketen öppnas.

## **Canadaröding med basilika och sardeller på squash**

*Till 4 pers: 4 bitar Canadarödingfile, 1 squash, 1 burk sardeller (ca 55g), 1 kruka basilika, 2 msk olivolja, 1 tsk citronpeppar, salt*

Finhacka sardellerna och basilikabladen. Skär en skåra i varje rödingsfilé. Fyll dem med sardell- och basilikahack. Skölj squashen och skär den på längden i fyra skivor. Lägg squashskivorna på ett ugnssäkert fat. Lägg fiskfiléerna på squashen. Strö över citronpeppar och salt samt droppa över olivolja. Sätt i fatet i 225°C, ca 10 min.

Servera fisken med bakad potatis och tomatsallad.

## **Harr**

### **Saltinbakad Harr**

*Till sex personer: 2 st Harrar ca: 2 kg, 2 pkt á ca 800 g grovsalt, 1.5 dl vetemjöl*

Ta ur fisken, fjälla den och skrapa bort blodhinnor i ryggraden. Skölj fisken noga och torka ur den med papper. Sätt ugnen på 200°C.

Lägg över fisken i en stor, platt ugnsförm och bädda in den i salt. Gör en kulle av salt över hela fisken och sprid ut mjölet tunt över. Fukta salthögen med en blomspruta, ca 5 duschar räcker. Ställ in formen i mitten av ugnen. Fisken blir klar på ca 45 minuter.

Lyft försiktigt över fisken på ett serveringsfat med hjälp av en stekspade. Knacka sönder saltskalet från mitten av saltkullen och se till att allt salt kommer åt sidan innan du börjar ta bort skinnet, annars blir fisken för salt! Skinnet dras lättast av från ryggsidans partiet.

Serveras som smörgåspålägg till norrländskt tunnbröd.

## Sik

### Rim-gravad Sik

*1 kg benfri sikfile, 2 msk socker, 4 msk grovsalt, 1 tsk malen vitpeppar, 1 stor knippa dill*

Sockra, peppra och salta fiskfiléerna på köttssidan. Lägg på rikligt med dill och lägg ihop fiskfiléerna med den ena filéns huvudända mot den andras stjärtända med köttssidorna mot varandra. På det sättet blir det jämntjockt. Placera fisken i en stor form och täck med en tallrik med en tyngd. Låt fisken ligga svalt i ett dygn och vänd den ett par gånger under tiden. Skrapa bort det mesta av dillen och kryddorna och fisken är färdig att användas.

### SenapsSik

*Till 4-6 personer: 400g Rim-gravad sik, 1/2 dl vanlig svensk senap, 1/2 dl skånsk senap, 4 msk brun farin, 1 tsk vitvinsvinäger, 1 dl matolja, 1/2 dl finhackad dill, 1/2 dl finhackad purjolök, salt, vitpeppar*

Blanda senapen, farinet och vinägern i en bunke. Vispa försiktigt och droppvis ner matoljan. Rör ned dillen och purjolöken. Smaka av med salt och peppar. Skär sikfiléerna i mindre bitar. Vänd ner dem i såsen. Passar på smörgåsbordet.

### Sik i sherrytomatsås

*Till 4-6 personer: 400g Rim-gravad sik, 0,5 dl ättiksprit 12%, 1 dl strösocker, 2 dl passerade tomater, 2 msk torr sherry, skivad rödlök, salt, peppar*

Skär sikfiléerna i mindre bitar, Rör ihop de övriga ingredienserna. Vänd ned sikfilébitarna i såsen och låt stå i minst en timme innan servering. Passar på smörgåsbordet.

### Sikpudding av kokt potatis

*Till 4-5 personer: 250 g rim-gravad sik, 1 kg kokt potatis i skivor, 5 dl mjölk, 3 ägg, 2 msk margarin, hackad dill, salt, vitpeppar*

Smörj en eldfast form. Lägg ned lager av skivad potatis, fisk och dill varvvis i formen. Peppra lite på varje lager. Avsluta med potatis. Vispa samman ägg och mjölk salt och häll blandningen i formen. Klicka på margarinet. Grädda i 250 grader i ca 30-45 min tills blandningen har stannat och det hela har fått färg. Serveras med sallad, skivad gurka och tomat.

## **Stekt marinerad Sik**

*Till 4-5 personer: 1 kg sik, 4 msk ströbröd, salt.. Marinad: 2 dl matolja, 1 gul lök (finhackad), saft av 1/2 Citron, 4 msk hackad dill, 4 msk tunnskivad purjolök, vitpeppar*

Rensa och fjälla fisken. Salta in och utvändigt och låt den ligga 1-2 tim. Lägg fisken i en tät plastpåse. Blanda till marinaden och slå den över fisken och förslut påsen. Låt fisken ligga i marinaden 1-2 tim. Lägg fisken i en eldfast form och slå över marinaden. Håll ströbrödet på fisken. Stek fisken i god ugnsvärme 275 grader i 15-20 min. Serveras direkt ur formen tillsammans med stuvad spenat och kokt potatis.

## **Halstrad färsk Sik**

*Till 4 personer: 1 kg sik, 1 msk finsalt*

Rensa och fjälla Siken som skall vara av strömmingstorlek men låt ryggbenet sitta kvar. Salta den in och utvändigt och låt den ligga ett par timmar. Skölj hastigt av saltet och torka av fiskarna väl. Halstra dem över glöd ett par minuter på varje sida. Lägg upp dem på ett varmt fat och servera genast med glöd- eller ugnsbakad potatis. Dill- eller persiljesmör passar bra till.

## **Inkokt Locknesik**

*Till 4 personer: 1 kg Locknesik, finklippt dill, finsalt. Lag: 1 1/2 dl matättika, 4 dl vatten, 1/2 lagerblad, 8 vitpepparkorn, 4 kryddpepparkorn, 1 tsk socker, 1 tsk salt*

Rensa och fjälla Siken och ta bort ryggbenet samt sidobenen. Gnid in den med salt. Strö finklippt dill på köttssidan. Koka lagen. Rulla ihop sikfiléerna med skinnsidan utåt och lägg dem tätt i en kastrull. Slå över den heta lagen och koka sakta i 5 min. Servera kall med kokt dillpotatis, grön sallad, gurka och tomat.

## **Halstrad salt Sik eller Harr som smörgåspålägg**

*Till 4 personer: 4 st sikar eller harrar omkring 1/2 kg/st, 12 msk grovsalt*

Rensa och fjälla fisken. Strö ett tunt lager med grovsalt i en kastrull. Salta därefter fisken in och utvändigt med ca 2msk grovsalt per fisk, avsluta med att strö över överblivit salt. Ställ sedan kastrullen så svalt som möjligt utanför tältet utom räckhåll för myror. Täck över kastrullen och låt stå över natten. Torka av överflödiga saltkorn före tillagningen. Halstra över glöd 2-4 min per sida. Äts på norrländskt hårt tunnbröd

## **Stekta flundror av Loknesik (småsik)**

*Till 4-5 personer: 1 kg sik, 1 ägg, 3-4 msk margarin, hackad persilja och dill, stöbröd, salt, vitpeppar*

Rensa och fjälla siken och ta bort ryggbenet samt sidobenen. Strö lite salt över fisken och låt ligga 1/2 timme. Strö persilja och dill på köttssidan på hälften av Sikarna. Täck med de återstående fiskarna och doppa i uppvispat ägg. Vänd sedan fiskarna i mjölet med salt och vitpeppar. Stek sedan Sikflundrorerna i väl brynt margarin. Serveras med potatismos, sallad, skivad gurka och tomat.

## Loknesik i olja och tomat

*1 kg Loknesik, 1 dl matolja, 2 msk vinättika, 4msk tomatpure, vitpeppar, 4 kryddor, ingefära, salt*

Rensa och fjälla siken och ta bort ryggbenet samt sidobenen. Lägg ned filéerna i en stor stekpanna med lock. Blanda oljan, vinägern, hälften av tomatpurén och kryddorna. Avsmaka marinaden och håll den över fisken. Koka upp och låt sjuda mycket sakta under lock i ca 30 min. Tag inte av locket förrän fisken är kall. Låt den stå svalt över natten. Håll över resten av tomatpurén när rätten skall serveras. Passar bra på smörgåsbordet.

## Fiskpudding av ris med Sik

*Till 4 personer: 250g skinn och benfri sikfile, 1 1/2 dl risgryn, 1/2 liter mjölk, 1/2 liter vatten, 2 ägg, salt, vitpeppar, hackad persilja, ströbröd.*

Till stuvning: 400 g färska eller frysta champinjoner i skivor eller taggsvamp med taggarna borttagna, 2 msk hackad gul lök, 2 msk margarin, 2 tsk vetemjöl, 3 dl mager matlagingsgrädde, salt och vitpeppar.

Rensa fisken och filea benfri, salta måttligt och låt stå i kylskåp över natten. Koka upp vattnet, håll i risgrynen och låt dem sakta koka tills nästan allt vatten kokat in. Späd med mjölken och koka tills grynen är färdiga (15-25 min). Skär fiskfiléerna i strimlor och blanda med ris, persilja och ägg. Krydda med salt och vitpeppar. Häll smeten i en ungsfast form, håll på ströbröd och grädda i 225 grader i 30-45 min.

Stuvning: Stek svamp och lök i margarinet några minuter tills det hela fått färg. Rör ned mjölet och håll i grädden. Krydda med salt och peppar. Låt detta koka under omrörning till en lämpligt tjock stuvning.

Ta ut fiskpuddingen ur ugnen, bred på stuvningen och servera. Serveras med sallad, skivad gurka och tomat.

## Ättiksik

*Till 4-5 personer: 10 Varma Sikflundror. Lag: 1 skivad gul lök, 2 dl matättika, 2 dl vatten, 2 msk socker*

Blanda lagen och koka den i 10 min och låt den kallna. Slå lagen över de varma sikflundrorerna och låt dem stå minst ett par timmar. Garnera med dillkvistar. Servera med kokt potatis och remouladesås samt färsk sallad

## Sikromsentré

*Sikrommen färdigställs vintertid och fryses med fördel i portioner t ex frysens iskubslåda. Sockersaltad sikrom: Diska alla verktyg som används för fiskrensningen efter varje fisk som rensas. Ta bort hinnorna och skölj rommen noga. Gör en blandning av 5 delar socker och 4 delar salt och blanda i 2 tsk av blandningen i 3 dl sikrom. Låt stå i 1 till 2 dygn och rör om ett par gånger. Färdig för frysning.*

*Till 6 pers: 300 g sikrom, 2 rödlökar, 6 skivor vitt formbröd, 2 dl crème fraiche, skivad citron, dill*

Tina rommen, låt den rinna av i en mycket tät sil. Skala och hacka löken mycket fint. Rosta brödsnivorna och kantskär dem. Fördela crème fraiche, lök och sikrom på bröden och garnera med en citronskiva och en liten dillkvist.

## Sursik

*Sik fångad på vintern, vatten, grovsalt, 1 rå potatis*

Rensa och fjälla siken. Koka upp vatten och håll i grovsalt. Rör om så saltet smälter. Saltmängden är lagom när den råa potatisen flyter. Låt den färdiga lagen kallna. Lägg fisken i ett kärl, helst av trä, med en tyngd ovanpå som trycker ned fisken. Täck över kärlet med en duk och förvara i rumstemperatur. Kontrollera saltlaken med jämna mellanrum så den täcker fisken. I augusti kan fisken provsmakas som den är med kokt nypotatis och lök. Fisken blötläggs ett par timmar före måltiden för att mildra saltsmaken. Smakar även bra glödstekt på norrländskt tunnbröd.

## Röding

### Öl- och brännvinsbakad Röding

*Till tio personer: 1 normalstor Röding a 2,5 kg, 1 dl brännvin ur bästa dunken (kolat 2 ggr), 2 pkt bladspenat djupfryst à 250 g, 2 msk finhackad dill, 2 msk salt, smör till stekning, 1 citron, 1 finhackad gul lök, 2 msk socker, 1 tsk vitpeppar, 1 flaska öl från Pilgrimstad (eller engelsk ale 33 cl), salt & peppar*

Rensa och filea fisken

Dag 1: Rimma Rödingen:

Blanda salt, socker, peppar och dill. Lägg rödingsfiléerna i en form och strö över blandningen. Låt stå kallt över natten. Lägg spenaten så den tinar.

Dag 2:

Sätt ugnen på 130°C. Skär Rödingsfiléerna i skinnfria portionsbitar (ca 150 g per portion).

Krama vattnet ur spenaten. Fräs spenaten med lök i smör. Bred ut spenaten i en form och lägg rödingsbitarna ovanpå. Krama ur saften ur halva citronen i spriten, Häll över spriten och ölen. Salta och peppra. Täck formen med smörgåspapper och sedan med folie så att det blir tätt. Ugnsbaka i ca 10-12 minuter.

Servera med färsk potatis och en gräddfilssås, dekorera med resten av citronen samt en nubbe ur dunken att dricka till.

### Gingravad Röding

*Till 4 personer: 600 g rödingsfilé, Gravningslag: 1 dl gin, 1 dl vatten, 3 msk enbär, 3 msk salt, 4 msk socker, 2 msk hel vitpeppar*

Tina rödingsfiléerna som har varit fryst minst 2 dygn, krossa enbären och vitpepparkornen i en mortel. Lägg detta i en plastpåse. Tillsätt socker, salt, vatten och gin. Lägg in skivorna (max 5 mm tjocka). Kläm ur ev luft. Låt ligga i 10-15 min. Ta rödingen ur påsen (är fisken väl kraftig i smaken, så skölj lätt i kallt vatten). Servera med lite crème fraîche och kokt potatis.

## Limegravad Röding

*4-6 portioner: Filea fisken och frys ned mellanbitarna ett par dygn ca 1 kg. 1 knippe dill saft av 2 lime (ca ½ dl), 0.5 dl salt, 0.75 dl socker*

Låt filéerna bli halvtinade. Blanda salt, socker och hackad dill. Gnid in filéerna med hälften av blandningen. Stänk över limesaft och lägg ihop filéerna.

Lägg dem i en form som bottnats med en del av blandningen. Strö över resten över laxen. Täck formen och ställ den kallt 2-3 dygn. Vänd rödingsfiléerna några gånger under tiden. Skrapa av kryddorna och skär upp fisken i tunna skivor.

Servera skivorna med en sallad och limeklyftor, på rostat bröd eller strimlad i en sallad. Den är även god med en fransk senapssås (2 msk fransk senap, 1 tsk socker, 4 msk grädde, 2 msk hackad gräslök) och kokt potatis.

## Lime- och ingefärsmarinerad röding

Till 4 personer: 600 g rödingsfilé med skinet kvar. MARINAD: 2 msk grovriven färsk ingefära rivet skal och pressad saft av 2 lime, 0.5 dl salt, 1 msk socker, 4 dl vatten, 1 krm krossad vitpeppar

Koka upp vattnet och rör i salt, socker, vitpeppar, ingefära, limeskal och -saft.

Låt lagen svalna.

Lägg rödingsfilén i en trång bunke med skinnsidan upp. Häll på lagen. Låt laxen marinera i 30–60 minuter eller till nästa dag.

Ta upp och torka av fisken. Skär den i 4 bitar. Grilla rödingen över glöden med skinnsidan ner tills den börjar ljusna på ovensidan och köttet känns fast, 5–10 minuter beroende av grillvärme.

Servera med potatissallad, grön sallad och limeklyftor och ev en klick mango chutney.

## Landöwok på Röding

*Till 4 personer: 500 g Skinn och benfri rödingsfilé, 1 påse 400 g djupfrysta wokgrönsaker, 200 g champinjoner, 1 purjolök, 1 dl soja, 2 msk olja, 2 msk sherry, vitlökssalt, salt & peppar*

Skär fiskköttet i kuber ca 2x2 cm. Skölj och strimla purjolöken. Ansa och skiva champinjoner. Värm olja i en wokpanna eller stor stekpanna. Lägg ner laxen och fräs den i oljan några minuter. Ta upp och fyll på med purjolök och svamp. Tillsätt wokgrönsaker. Låt allt bli riktigt varmt. Rör ner rödingsbitarna. Smaka av med soja, sherry, salt och peppar och vitlökssalt.

Servera med ris och sallad

## E lå mä peran å Röra frå Länöja

Till 4 personer: 300 g gravad röding, 500 g potatis (kokt, med skal), 1 stor gul lök, 1 dl dill hackad, ÄGGSTANNING: 3 dl gräddmjölk, 3 ägg, 2 tsk salt, 1 msk svensk senap (stark), 1 krm vitpeppar

Skala och skiva potatisen. Skiva den gravade laxen. Skala och skiva löken. Fräs lök i lite matfett i ca 5 min. Smörj en ugnssäker form. Varva ingredienserna till fiskpuddingen i formen. Vispa lätt ihop gräddmjölk, ägg, senap, salt och peppar. Håll äggstanningen i formen. Grädda i 175°C, 20-25 min tills puddingen har stannat.

Servera gärna med brynt smör, citron och en grönsallad.

## Rödingsburgare med dill och ansjovisdressing

Till 4 portioner: 4 hamburgerbröd 8 skivor laxfilé (à75-90 g) skinnfria, 2 ansjovisfiléer, 2 st tomat, 1 dl crème fraiche, 4 skivor lagrad ost (ej mager), 4 saltgurkor, 4 sallatsblad, 1 gul lök, 1 knippe dill

DILL- OCH ANSJOVISDRESSING: Finhacka ansjovisen och dillen. Rör ned i crème fraichen. Smaka av med salt och peppar.

Skölj sallad och tomater. Skiva tomater och saltgurka. Hacka löken .

Grilla eller stek laxskivorna. Lägg salladen på botten av brödet. Lägg på den nygrillade laxen och ostskivan.

Ringla på dressing. Lägg på tomatskiva, lök och saltgurka.

Servera direkt.

## Kryddig rödingsfärs i paprikaringar

4 portioner: 600 g rödingsfilé skinn och benfri, 4 stora röda paprikor, 1 ägg, 4 salladslökar eller 1-2 dm purjolök, 1 kruka färsk koriander (beroende på storlek eller 2 krm malen koriander), 1 kruka persilja, 2 msk olivolja, 1 msk finhackad röd chili, 1 msk färskpressad limesaft, 1 vitlöksklyfta, salt och peppar

Sätt ugnen på 175°C. Grovhacka rödingsfiléerna, lägg i en bunke. Skala och pressa ner vitlöken i bunken. Ansa och finstrimla salladslöken/purjon, tillsätt 1-2 dl. Grovhacka persiljan och koriandern. Tillsätt det och chilin. Rör ner limejuice, olivolja och lätt vispat ägg. Smaka av med salt och peppar, blanda väl. Ställ åt sidan.

Skär 8 ca 3 cm tjocka ringar av paprikorna. Hacka det överblivna paprikaköttet och använd det till salladen. Fyll paprikaringarna med lax-blandningen. Släta till översidan med en blöt stekspade. Bryn de laxfyllda ringarna på medelhög värme i stekpanna i ca 2 minuter. Vänd dem därefter och ställ in dem i ugnen på mellersta fäsen i 7-8 minuter. Servera med en blandad sallad med lite kokt skivad potatis i.

## Kall kokt landöröding med salsa verde

Till 4 personer: 600 g rödingsfilé skinn och benfri, 5 dl vatten, 1 dl olja, 1 dl hackad persilja, 1 citron, 0.5 dl vatten, 1 burk sardellfiléer 56 g, 2 vitlöksklyftor, grovhackade dillkvistar, 1 msk kapris, 2 tsk salt, 5 vitpepparkorn

Koka upp 5 dl vatten med 1/2 citron i skivor, salt och vitpepparkorn i en traktörpanna. Lägg i rödingsfiléer, utan skinn och ben och låt sjuda ca 5 minuter. Tag pannan från värmen och låt fisken kallna i spadet. Lägg fisken på ett fat och garnera med 1/2 citron i skivor och dillkvistar.

Mixa sardellfiléer, persilja, olja och vitlöksklyftor i en matberedare. Tillsätt vatten och rör ned kapris. Servera såsen till laxen. Kokt potatis och skivad gurka och tomat passar bra.

### **Landöröding på japanskt vis**

*Till 4 portioner: 500 g rödingsfilé skinn och benfri, 1 paket wokgrönsaker (ca 250 g), 2 tsk pressad citron, 4 msk olja, 2 msk soja, 1 msk wasabi (japansk krydda), 2 tsk vinäger, 1.50 tsk grovhackad grönppeppar, 1 tsk fransk senap, olja, salt & peppar*

Skär rödingen i portionsbitar. Blanda pressad citron och soja. Häll det över fisken. Låt marinera i ca 15 minuter. Woka wokgrönsakerna i lite olja. Salta och peppra.

Blanda wasabi (japansk krydda) med fransk senap och rör i olja. Smaka av med vinäger. Ställ åt sidan. Häll marinaden från fisken över grönsakerna. Klappa in grönppeppar i rödingen. Stek eller grilla rödingen i ca 3 minuter per sida. Servera med grönsakerna och jasminris samt droppa dressingen över.

### **Honungsgravad enbärsröding**

4-6 portioner: 1 kg rödingfilé benfri mittbit från landöröding, 0.5 dl honung, 0.5 dl salt, 2 msk socker, 2 msk grovmalen vitpeppar, 1 msk grovkrossade enbär, 1 knippa dill

Frys rödingsfiléerna 3-5 dygn före eller efter gravning. Hacka dillen ganska fint.

Blanda peppar och enbär med salt och socker. Strö lite av blandningen på botten av ett djupt fat tillsammans med lite hackad dill. Lägg ner den ena laxbiten med köttssidan upp. Pensla på honungen. Strö på det mesta av saltblandningen och lägg på rikligt med dill.

Pensla den andra laxsidan med honung och lägg ovanpå den andra med köttssidan ner. Strö till sist över resten av saltblandningen och dillen. Täck fatet och ställ det kallt i ca 2 dygn. Vänd fisken ett par gånger varje dygn.

## **Öring**

### **Gravad Öring**

*2 st Öringsfilé ca 0,7 kg benfri men med skinnet kvar. 1 stor knippa dill, 3 msk socker, 1 1/2 tsk mald vitpeppar, 2 msk salt.*

Blanda socker, salt och peppar och gnid in fisken på köttssidorna med ca hälften av kryddblandningen. Lägg dill på ett fat tillsammans med halva kryddblandningen som är kvar. Lägg ned ena filén med skinnsidan nedåt och lägg på ett tjockt lager dill. Lägg sedan på den andra filén med köttssidan nedåt på så sätt att tjockändan hamnar på den andra filéns tunna ända. Strö över det sista av kryddblandningen och lägg på en tyngd. Låt fisken ligga

svält under press i ett dygn och vänd den ett par gånger under tiden. Skrapa bort dillen och skär i tunna sneda skivor.

## **Kall kokt Öring med majonnäs och grönsaker**

*Ca 2 kg öring. Koklag: 2,5 l vatten, 1-2 skivor gul lök, 1 kryddnejlika, en halv morot, dill, 3 msk salt, vitpeppar*

Blanda ihop lagen och låt den koka minst 10 min och låt den svalna. Lägg fisken i en kastrull och håll på så mycket lag så den täcker fisken. Koka upp fisken sakta utan lock och skumma av den. Lägg sedan på locket och låt den sjuda mycket sakta. Håll i en aning kallt vatten om spadet börjar bubbla. Beräkna 20-30 min koktid för hel fisk och 12-15 min för mindre bitar.

Ta bort ben och skinn när fisken är färdigkokt. Täck över den och låt den kallna i spadet. Garnera med skivad gurka citronklyftor och tomat. Lägg kalla kokta grönsaker t ex haricots verts och sparrisknoppor runt fisken. Servera med en sås av majonnäs utblandad i tjock grädde och irörd finhackad dill med nykokt potatis.

## **Öringsrulle med avokado**

*Till 4 pers: 200 g g tunt skivad gravad öring, 2 st avokado, 1 tsk citronsaft, 1 vitlöksklyfta, salt, svartpeppar, 2 kakor norrländskt mjukt tunnbröd.*

Kärna ur och mosa avokadorna. Rör i citronsaften, salt och peppar och den pressade vitlöksklyftan. Dela brödkakorna i 4 halvor och bred på ett tunt lager smörgåsmargarin. Fördela avokadoröran på tunnbröden. Lägg på den gravade öringen och rulla ihop. Färdiga att servera.

## **Gravad Öring med senapssmakande potatissallad**

*Till 4 pers: 1/2 gravad öringsfilé, 4 kalla kokta potatisar, ca 10 cm purjolök, 1/2 dl lätt crème fraiche, 1/2 msk fransk senap, 1/2 msk vanlig senap, 2 msk finklippt dill, 1 tsk socker, 1/2 tsk salt, 1 krm vitpeppar*

Skala och skär potatisen i små fina tärningar. Skölj och strimla purjolöken. Blanda samman crème fraiche, senap, socker, salt och peppar. Vänd försiktigt ner potatistärningarna, purjolöken och dillen. Tunnskiva öringsfiléerna och servera med potatissalladen, citronklyftor och gröna salladsblad samt rostad bröd

## **Orientalisk Öring**

*Till 4 pers: 500 g skinn och benfri Öringsfilé, 2 tsk citronsaft, 2 msk soja, 250 g wokgrönsaker, 4 msk matolja, salt, peppar, 1 msk wasabi (japansk krydda), 1 tsk fransk senap, 2 tsk vinäger, 1 tsk hackad grönppeppar, 4 portioner jasminris*

Skär öringsfiléerna i portionsbitar. Blanda citronsaften och sojan. Håll det över fisken. Låt stå och marinera i ca 20 minuter. Woka grönsakerna i ca hälften av oljan. Håll marinaden från fisken över grönsakerna. Salta och peppra både fisken och grönsakerna. Klappa in grönppeppar i fiskbitarna. Stek eller grilla ca 3 minuter per sida.

Dressing: Blanda wasabi (japansk krydda) med fransk senap och rör i olja. Smaka av med vinäger. Servera med grönsakerna som droppats över med dressingens samt jasminriset.

## Öring med vingräslöksås

*Till 4-6 pers: 1 kg Öring, salt, vitpeppar, 2 msk margarin. Sås: 4 dl torrt vitt vin, 4 dl vatten, 3 dl matlagingsgrädde, 2 fiskbuljongtärningar, 1 dl finskuren purjolök, 2-3 scharlottenlökar, 1 krm timjan, 6 vitpepparkorn, 1 lagerblad*

Sätt ugnen på 225°C.

Blanda buljongtärningar, vatten, purjo, timjan, vitpeppar och lagerblad i en kastrull. Koka kraftigt i 15-20 minuter. Sila av buljongen.

Skala och finhacka löken. Fräs den med lite av smöret i en kastrull tills löken är blank och mjuk. Späd med den silade buljongen samt vinet. Koka ihop utan lock på kraftig värme tills ca 2 dl kvarstår. Späd med grädden och fortsätt koka tills såsen tjocknar. Lägg öringen i en lättsmord ugnsäker form och krydda med salt och peppar. Smöra ett bakplåtspapper lätt och lägg den smörade sidan tätt över fisken. Klipp bort överflödet. Stek fisken mitt i ugnen ca 15 minuter eller tills den känns klar. Slå av eventuellt spad ur formen.

Värm såsen om den kallnat. Dra kastrullen av värmen och vispa ner resten av margarinet i små klickar. Därefter kan såsen inte värmas utan risk för att fettet faller ut; såsen spricker. Rör ner gräslöken och slå såsen över öringen. Kokt eller pressad potatis, citron och en grönsallad passar till.

## Räk och Öringsoppa

*Till 4 port: 400 g räkor med skal, 300 g Öringsfilé skinn och benfri, 2 st schalottenlökar, 1 msk olivolja, 1 msk margarin, 1 tsk tomatpuré, 2 tärningar hönsbuljong, 8 dl vatten, 4 kokta heta potatisar, 1 dl vitt vin*

Skala räkorna. Skala och hacka löken. Fräs lök och räkskal i olja och margarin någon minut. Tillsätt tomatpuré. Häll på vattnet och buljongtärningarna. Låt småkoka ca 15 min. Sila av skalen. Koka upp buljongen igen och tillsätt vinet. Smaka av soppan med salt och peppar. Skär Öringsfiléerna i kuber. Halstra dem snabbt i stekpanna. Fördela fisk, lite räkor och potatis i sopptallrikarna. Häll buljongen över och soppan är klar.

Smörstek 4 skivor vitt bröd och fördela resten av de rensade räkorna ovanpå bröden

---

Recepten från mästerkocken *Björn von Essen* på sidan [jamtkroken.com](http://jamtkroken.com)

---

Gulsele hemsida. Finns inte sidomenyer? Gå till startsidan [HÄR!](#)