

# *Stunder med fiskrätter...*

Recept av Michael Björklund och Markku Luola



[www.prokala.fi](http://www.prokala.fi)



*”Vitt är rött”*

Recept : Michael Björklund

## *Lutfisk-rödbetssallad och fetaostsås*

0,8 kg Lutfisk  
1 tsk Salt

### Ugnsrödbetor:

4 Medelstora rödbetor  
3 msk Olivolja  
1 tsk Torkad timjan  
1 tsk Socker  
0,5 tsk Salt

### Sås:

½ burk (100 g) Crème fraîche  
½ burk (75 g) Fetaost i tärningar  
Nymalen svartpeppar

### Sallad:

1 kruka Isbergsallad  
Rucolasallad eller annan syrlig sallad

Sätt lutfisken i en ugnform skinnet nedåt och krydda med salt.

**Ugnstek** fisken i 170 grader utan folie i ca 40 minuter.

**Skala** rödbetorna och skär dem i avlånga klyftor. Sätt klyftorna i en ugnform, lägg till olja och kryddorna.

**Ugnstek** rödbetorna samtidigt med lutfisken, i 170 grader i ca 30 minuter.

**Smula ned** fetaosttärningarna i crème fraîche och krydda med svartpeppar.

**Riv** salladsbladen på en tallrik eller i ett fat.

**Sätt** de varma rödbetsklyftorna på salladen och sätt lutfiskbitarna (som du har låtit rinna av) på dem.

**Servera** såsen separat eller häll den över salladen.

4 portioner

Recept: Michael Björklund

# Oliv-färskostgratinerad lutfisk med tomat-skaldjurssås

0,8 kg Lutfisk  
1,5 tsk Salt

## Sås:

1 Vitlösklyfta  
2 Tomater  
½ Liten fänkål  
2 msk Olivolja  
2 msk Tomatpuré  
½ påse Saffran  
6 dl Vatten  
1,5 msk Hummerfond  
1 msk Smör  
½ dl Grädde  
2 tsk Ljus såsredning

## Gratinerings:

½ burk (100 g) Naturell färskost  
½ dl Svarta kärnfria oliver  
½ Vitlösklyfta

**Skär** lutfisken i fyra portionsbitar och sätt dem i en ugnform skinet nedåt. Krydda med salt.

**Ugnstek** fisken i 170 grader utan folie i ca 30 minuter.

**Skala och stycka** vitlök, skär tomaterna och fänkålen i klyftor.

**Fräs** vitlöken, tomaterna och fänkålen i olivolja. Lägg till tomatpurén och saffran och rör om. Lägg till vattnet och hummerfonden. Låt koka tills ungefär en tredjedel av vätskan har avdunstat. Sila buljongen, lägg till smöret och redningen och låt småkoka i några minuter.

Skär oliverna och vitlöken i små bitar och blanda dem ihop med färskosten.

**Låt** den genomstekta fisken rinna av.

**Bred** ett jämnt lager oliv-färskostblandning på fiskbitarna och gratinera i ugnen i 220 grader i 5-8 minuter, dvs. tills ytan får en vacker färg.

**Värm upp** tomat-skaldjurssåsen, lägg till grädden och provsmaka.

Lyfta de gratinerade fiskbitarna på tallrikarna och håll såsen bredvid dem.

**Servera** till kokt potatis.

4 portioner



*„Samma gzyta”*



Recept: Markku Luola

# Lax-potatisgryta med senap-gurkklick

## Grytan:

|           |                  |
|-----------|------------------|
| 4 (450 g) | Fasta potatisar  |
| 1 (200 g) | Palsternacka     |
| 1 (170 g) | Medelstor lök    |
| 4 msk     | Rybsolja         |
| 3 dl      | Vatten           |
| 1 msk     | Fiskfond         |
| 1 msk     | Grönsaksfond     |
| 5         | Hela svartpeppar |
| 1         | Lagerblad        |

## Fisk & kryddor:

|         |   |
|---------|---|
| 400 g   | Lax- eller regnbågsloxfileér<br>(eller vit fisk, t.ex. sik- eller gäddfileér) |
| 1 kruka | Dill  |
| 1 kruka | Basilika  |
|         | Ett citronskal  |
| 1 tsk   | Salt  |

## Klick:

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 3 msk   | Gurksallad med senap (konserv) |
| 0,75 dl | Smetana eller majonnäs         |

**Skala potatisarna**, palsternackan och löken. Skär potatisarna i avlånga klyftor. Skär palsternackan i bitar på 1,5 cm. Skär löken i två och sedan i skivor. Använd en gryta eller en kastrull med tjock botten. **Fräs** potatisarna, palsternackan och löken i olja. Lägg till vattnet, fisk- och grönsaksfonden och kryddorna.

**Koka upp** buljongen och låt grönsakerna sedan koka på en låg temperatur i 10 minuter, dvs. tills potatisarna är nästan genomkokta.

**Avlägsna** skinnet och benen från laxfileérerna. Du kan också be fiskhandlaren att göra det åt dig. Skär filén i tärningar på ca 2 cm. Finfördela dillen i sin helhet och plocka bladen från basilikakrukan. Blanda samman fisktärningarna, dillen, basilikabladen, citronskalet och saltet.

**Lyft** fisktärningarna på rotfrukterna.

**Blanda inte** samman fiskbitarna med rotfrukterna, utan sätt på locket och låt fisken ångkokas i ca 10 minuter.

**Blanda samman** gurksalladen och smetana. Servera blandningen separat till grytan.

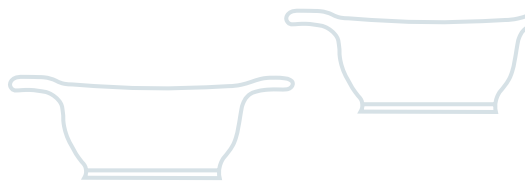
## Rotfruktsgrytan i ugn:

Blanda ihop potatisbitarna, palsternackan och löken i en gryta.

Lägg till kryddorna och häll på den heta fisk-grönsaksbuljongen. Sätt på locket och låt kokas i ugnen i 180 grader i ca 20 minuter.

Lägg till de kryddade fiskbitarna och fortsätt att ångkoka i 10–15 minuter.

4 portioner



Recept: Markku Luola

## Rullar av rökt lax med sesamfrön och pasta med currysmaak

### Pasta:

3 dl Pennepasta eller liknande pasta  
1 l Vatten  
1 msk Fiskfond

### Laxrullar:

0,2 kg Kallrökt lax eller regnbågslax, i skivor (2 skivor/portion)  
3 msk Riven parmesanost  
4 msk Sesamfrön

### Kikärt-körsbärstomatssauté:

1 Medelstor purjolök  
3 msk Rybsolja  
1 tsk Curry  
1 msk Senapsfrön (vita eller svarta)  
2 dl Kikärter i konserv  
1 msk Grönsaksfondgelé (eller 1 msk grönsaksfond)  
1 dl Spad från pasta  
12 Körsbärstomater (röda eller gula) nymalen svartpeppar

### Till dekoration:

4 Citronklyftor

**Koka upp** vattnet och lägg till fiskfonden. Lägg till pastan och koka efter anvisningarna på förpackningen, men två minuter mindre.

**Medan pastan kokar**, bred laxbitarna på bordet och strö riven parmesanost på dem. Rulla ihop bitarna och rulla dem sedan i sesamfrön. Om du vill kan du gratinera laxrullorna i 220 grader i fem minuter.

**Fortsätt** med att avlägsna stammen från purjolöken och skär den i stänger på ca 4 cm. Skär stängerna ytterligare i fyra långa bitar. Skölj purjobitarna med kallt vatten och låt rinna av ordentligt.

**Fräs** purjobitarna i olja på stekpanna eller i kastrull. Lägg till curry, senapsfrön och kikärterna (som du låtit rinna av). Fräs ingredienserna lite till, lägg till grönsaksfonden och spadet från pasta. Låt koka en stund och lägg till den kokade pasta (som du låtit rinna av).

**Lägg till** de halverade körsbärstomaterna och svartpeppar och värm upp tills tomaterna blir varma. **Dela** pasta på tallrikarna och lyft laxrullorna ovanpå. Dekorera med citronklyftorna.

4 portioner





Recept : Markku Luola



## Abborregratinerat bröd

### Brödbotten:

3 skivor Havrerostbröd  
3 skivor Mörk och söt maltbröd

### Gratineri:

250 g (4) Abborre- eller gösfiléer eller  
marinerade laxbitar  
3 Salladslökstjälkar  
7 (70 g) Skivor rökt ost  
½ burk (100 g) Crème fraîche eller matjogurt  
1 tsk Senap  
½ tsk Salt  
Nymalen svartpeppar

### Servera till:

Grönsallad, tomat och gurka

**Skär** brödbitarna i fyra lika stora stänger. Sätt stängerna bredvid varandra i en låg, smord ugnform.  
**Skär** fiskfiléerna i strimlor på ca 1,5 cm (du kan avlägsna benen om du vill).

**Finfördela** löken. Samla ostskivorna i en hög och skär dem först i strimlor och sedan i små tärningar.

**Blanda** samman fiskstrimlorna, löken, osttärningar, crème fraîche, senap och kryddorna. Bred ett jämnt lager på brödbitarna.

**Gratineri** i ugnen i 190 grader i ca 15–20 minuter, dvs. tills ytan har fått lite färg.

**Servera** till grön sallad.

4 portioner



EU INVESTERAR  
I HÅLLBAR  
FISKERINÄRING.



Pro Kala ry  
Bölegatan 2, femte våningen  
PB 115, 00241 Helsingfors  
Tel. +358 9 1488 7411  
[www.prokala.fi](http://www.prokala.fi)