

Alt magisk fra havet



Fisk og skaldyr

En gang om ugen skal der fisk på middagsbordet. Eksempelvis en ret med hajmalle, laks, makrel, tun eller ørred eller hjemmelavede fiskefrikadeller. Derudover er det godt at spise fisk som pålæg et par gange om ugen.

Nogle rester fra middagsretter med fisk kan bruges som pålæg. Desuden er makrel i tomat og marinerede sild (lav selv en sund karrysalat) samt røgede fisk god pålæg. Der kan også laves lækre salater med for eksempel tun på dåse, forskellige skaldyr, eller røgede sild, makrel, hellefisk, ørred eller laks.

Stegt forel, fjæsing, knurhane, kulmule, makrel, m.m.

Finnerne klippes af den rensede fisk. Slim og løse skæl skræbes af.

Fiskene kan evt. fyldes med citron, krydderurter, hvidløg, champignons etc. - så beregnes længere stegetid.

HUSK: pas på ikke at overstege fisk!!

Pandestegning

Vend fiskene i groft rugmel og steg dem på en pande i rigeligt margarine ved middel varme i cirka 12 minutter på hver side. Du kan enten salte dem indvendigt eller drysse saltet udenpå efter stegningen.

Ovnstegning

Fiskene saltes indvendig og steges i et ildfast fad midt i ovnen ved 200° C i 20-30 minutter.

Fiskefrikadeller

Fiskefrikadeller laves som almindelige frikadeller blot erstattes kødet med fiskekød, og løg undlades eventuelt.

Røget fisk

Røget fisk er dejligt på et stykke brød evt. med røræg, og også til en kold grøntsagsgratin med salat eller råkost. Men den kan også varmes og fx serveres med ovnkartofler og syltede rødbeder til.

Fiskelasagne

- | | |
|---------------------|---|
| 1-2 fed hvidløg | knuses, og |
| 1½ løg | pilles og hakkes groft. Begge dele kommer sammen med |
| 1 spsk rapsolie | i en kasserolle og svitses på middel varme under jævnlig omrøring. |
| 600 g frisk spinat | |
| eller 400 g frossen | tilsættes sammen med |
| 1 dl vand | |
| ½ tsk salt | og |
| ⅛ tsk peber | - og spinaten (optøes og) koges ved middel varme i 5-7 minutter under låg. Hvis der er meget væske, kan lidt af det hældes fra, før det lægges i bradepanden. |
| 4 dl mælk | og |
| 3 spsk mel | kommes i en skål og piskes sammen. |
| 20 g margarine | smeltes i en kasserolle ved middel varme. Mælkeblandingens hældes i kasserollen under piskning, og der tilsættes |
| ¾ tsk salt | og |
| ¼ tsk muskatnød | - bechamelsaucen gives nu et opkog under omrøring, så den tykner. |
| 300-400 g fisk* | skæres i passende stykker. |
| 6 grovpastaplader | I en bradepande lægges nu skiftevis i flere lag, spinatblandingen, bechamelsaucen og |
| 100 g revet cheddar | |
| eller mozarella | - afsluttende med osten og |
| evt. parmesanost | efter behag. |
| | Lasagnen bages nederst i ovnen ved 200° C i 35-40 minutter. |

*Hajmalle, sej, ørred – hvad der nu foretrækkes.



Fisk med appelsinsauce

2 gulerødder	rives groft, og
5 forårsløg	skæres i skiver – og blandes i bunden af et ildfast fad.
1 (ca. 300 g) hajmallefilet eller lignende fisk	skæres i 4 cm brede strimler, der lægges ovenpå grøntsagerne.
Saften fra 2-3 appelsiner	hældes over.
½ tsk peber	og
1 tsk salt	drysser over retten, som sættes i en
	180° C varm ovn i 25-30 minutter. Når retten er færdig, hældes
	saften fra fadet over i en kasserolle.
1½ spsk mel	rystes eller røres ud i
1dl mælk	til jævning. Sauceen jævnes, tilsættes
½ dl piskefløde	- og smages til – sauceen må nu kun blive varm, ikke koge.
	Retten serveres med
ris eller kartofler	og
grøntsager	efter ønske.

Variation: ½ tsk. chili tilsættes grøntsagerne under fisken.

Variation: Små broccolibuketter lægges under fisken sammen med de øvrige grøntsager.

Hajmalle i fad *

25 g margarine	røres blødt med saft fra
½ limefrugt	
4 spsk hakket persille	
½ spsk dijonsennep	
½ tsk karry	og
½ tsk salt	
1 (ca. 300 g) hajmallefilet	lægges i et ovnfast fad, og blandingen fordeles over fileten.
	Fadet dækkes med låg eller stanniol, sættes midt i ovnen,
	og fisken steges ved 225° C i cirka 20 minutter til den er
	gennemstegt.
	Serveres med fx ris og broccoli.

Hajmalle i grapefrugt *

1 (ca. 300 g) hajmallefilet	skæres i mundrette stykker. Saften presses ud af
1 grapefrugt	og hældes i en gryde.
10 g margarine	
50 g græsk yoghurt	
⅓ tsk peber	og
1 tsk salt	tilsættes, og det hele bringes i kog under let omrøring.
	Fiskestykkerne vendes i, låget lægges på gryden, og retten
	simrer i 10-12 minutter.
2 tsk frisk citronmelisse	hakkes fint og drysses over retten, som serveres med
fx broccoli, blomkål, ærter	efter behag - samt
evt. ris	som tilbehør.

Hajmalleruller *

8 skiver lufttørret skinke	skæres fri fra fedt og lægges på rækker så den ene skive overlapper den anden, på to stykker køkkenfilm. Der drysses gavmildt med
friske krydderurter*	
1 hvidløg	skåret i tynde skiver samt
¼ tsk peber	
2 hajmallefileter	lægges på hver sin række skinkeskiver, drysses med
½ tsk salt	og rulles stramt sammen ved hjælp af køkkenfilmen. Den yderste skinkeflig sættes fast med kødnål - <i>langs med rullen</i> .
25 g margarine	smeltes og bruser op på en stegepande. Der skrues ned til lav-til-middel varme, og rullerne steges cirka 25 minutter. Varmen reguleres efter behov, og rullerne vendes ofte under stegningen.
100 g champignons	skæres i skiver, og
2 tomater	skæres i både. Begge dele svitses i en gryde ved høj varme, der skrues ned til middel varme og smages til med
Salt og peber	Serveres med grøntsagerne,
Fuldkornspasta	og lækkert
Brød	- eventuelt ristet med hvidløg.

*fx oregano, basilikum, timian – brug efter lyst!



Laks med pasta *

200 g grovpasta	koges efter anvisningerne i pakken, og vandet sies fra.
150 g røget laks	og
2 tomater	skæres i mindre stykker.
1 fed hvidløg	hakkes fint og svitses på en pande på svag varme i
½ spsk olivenolie	i et minut. Der skrues op til middel varme, og
2 dl græsk yoghurt	
2 spsk fintklippet purløg	
¼ tsk dijonsennep	
¼ tsk salt	og
⅛ tsk peber	kommes i panden. Det samme gør tomatstykkerne, og det hele
2 tsk citronsaft	simrer under omrøring, indtil saucen begynder at tykne.
grøntsager efter ønske	samt laksestykkerne kommer i saucen og gives et kort opkog under skånsom omrøring. Pastaen vendes i, hele retten varmes igennem og serveres straks – med
	som tilbehør.

Panerede fiskefileter



1 dl groft rug- eller risemel eller rasp	hældes i en flad tallerken.
1 æg	piskes let sammen i en dyb tallerken med en gaffel.
2 fiskefileter	vendes i æggemassen og derefter i mel eller rasp.
50 g margarine	kommes på en stegepande, smelter ved høj varme, bruser op, fiskefileterne lægges på og steges ved middel varme 7-12 minutter afhængig af fileternes størrelse og tykkelse. Umiddelbart efter stegningen drysses de med
salt	og serveres enten varme eller kolde, med
eventuelt citronbåde	og
grov remoulade	som tilbehør.



Pommes fisk

400 g kartofler	skrælles, rives fint, kommes i en si og presses fri for væde, og hældes i en skål sammen med
2 spsk hvedemel	og
1½ tsk t salt	- det hele blandes godt.
¼ tsk peber	skæres i passende stykker efter behag, og kartoffelblandingen presses fast i et jævnt lag om fiskestykkerne.
200 g fx hajmallefilet	Fiskestykkerne frituresteges i cirka 5 minutter på 170° C i
fritureolie	-
eller	smeltes på en stegepande ved høj varme. Når den er brust op, brunes stykkerne 1½-2 minutter på hver side. Der skrues ned til svag varme, og stykkerne steges færdig 3-5 minutter på hver side.
40 g margarine	

Sej-fad*

300 g sejfilet	lægges i et ildfast fad.
2 dl græsk yoghurt	røres med
1 dl tomatpure	
1 finthakket løg	
1 knust fed hvidløg	
1 tsk salt	
1 knsp peber	og
1 håndfuld frisk basilikum eller ¼ tsk tørret.	Blandingen hældes over fileterne, som bages midt i ovnen ved 210° C i 25 minutter. Serveres med
kartofler, ris eller pasta	som tilbehør.

Ørred eller anden hel fisk i stanniol

4-6 kartofler	skrælles og skæres i skiver.
½ broccoli	og
1 tomat	skylles.
1 løg	pilles,
2 gulerødder	skrælles – og det hele skæres i små mundrette stykker.
100 g champignons	skylles, skæres fri for det nederste rod og skæres eventuelt over.
2 ørreder eller lignende	klargøres.
Olivেনoliole	2 lange stykker stanniol lægges på bordet, smøres med - og kartoffelskiverne lægges på. Ovenpå lægges grøntsagerne og derefter fisk. Stanniolen foldes op om maden, men er åben.
1 fed hvidløg	knuses og blandes i en lille skål med saft fra
2 limefrugter	
1 spsk persille	
1½ dl hvidvin	
2 tsk salt	og
¼ tsk peber	- og skålens indhold hældes ud over fiskene. Stanniolen lukkes tæt om maden, som bages i ovnen ved 220 grader i cirka ½ time. Retten kan også tilberedes over grill eller bål.

Variation: udskift persillen med timian, rosmarin eller andre krydderurter.



Servering af hel fisk

Hoved og hale skæres fra.

Over- og underfinne skæres fra.

Skindet trækkes eller skrubes af.

Der lægges et snit langs ryggraden, helt ind til benene.

Derpå skæres ind under fileten fra hovedet og nedad mod halen, mens kniven føres udad – og fileten løftes af benene.

Sild

Krydderbagte sild

500 g sildefileter	gnides ud- og indvendigt med
2 tsk salt	
¼ tsk peber	
¼ tsk st. fennikel	og
¼ tsk kommen	og fyldes med
2 spsk dijonsennep	og halvdelen af
1 bundt frisk dild.	Læg de fyldte sild i et ovnfast fad med åbningen nedad,
	dæk med resten af dilden og hæld
2½ dl græsk yoghurt	over. Sildene bages
	midt i ovnen ved 210° C i 20 minutter.
	Serveres med
kogte rodfrugter	og
groft brød	som tilbehør.

Stegte sild

200 g sildefileter	vendes i
groft rugmel	og steges i rigeligt
margarine	i cirka 5 minutter på hver side.
	Umiddelbart efter stegningen drysses de med
salt	og serveres med
eddiike	- og fx med
stuede kartofler	og
råkost	som tilbehør.

Sildefileter med fyld

200 g pillekartofler	koges.
200 g sildefileter	drysses ind- og udvendigt med
salt og peber	fyldes med
persille	og
perleløg	- og lægges i et smurt ildfast fad.
2 tsk olivenolie	og
2 tsk soya	blandes og hældes over sildene, hvorefter de drysses med
25 g rasp.	Sildene steges midt i ovnen ved 240° C i 20 minutter.
2 æg	koges, til de er hårdkogte.
rødbeder	Sildene serveres med halve hårdkogte æg, pillekartofler og
	- og gerne et passende glas øl.

Frokost eller forret fra havet

Nedenstående retter kan anvendes enten som frokostret for 2 eller forret til 4 personer.

Kaviarmousse

2 æg	koges, til de er hårdkogte.
2 blade husblas	lægges i blød i koldt vand i et stort glas.
¼ løg	hakkes fint. Æggene hakkes med en gaffel og røres i
1½ dl græsk yoghurt	og
1½ spsk mayonnaise	sammen med
50 g kaviar	og
1 dråbe tabascosauce.	Husblassen tages op af vandet og smeltes i mikroovn i løbet af få sekunder eller ved at stille glasset i kogende vand.
1 spsk citronsaft	røres i, og der foretages en "dråbeprøve" med husblassen: Når dråben har samme temperatur som indersiden af din underarm, er husblassen parat til brug. Husblassen røres hurtigt og grundigt i moussen, smages til med
salt og peber	- og stilles i køleskabet indtil servering.
50 g rejer	Der pyntes med
eventuelt salatblade	samt
flüte eller lignende	og serveres med
	som tilbehør.

Klassisk rejecocktail

¼ icebergssalat	skæres i mundrette stykker, og
1 tomat	og
1 citron	skæres i både
½ dl piskefløde	piskes til let flødeskum, og
100 g mayonnaise	
½ dl tomatpure	
2 spsk citronsaft	samt
⅛ tsk paprika	og
salt	efter smag røres i.
200 g rejer	vendes forsigtigt i.
	Serveres på en bund af salaten og pyntet med
Tomat	og
citronbåde	samt
eventuel kaviar	- og med
flüte eller lignende	som tilbehør.

Laksetærte

50 g margarine	smuldres i
90 g mel	
¼ tsk salt	og
1 spsk vand	tilsættes, og det hele blandes til en dej, der rulles ud og lægges i en smurt tærteform, så dejen når 2 cm op ad siden.
	Forbag tærten i cirka 15 minutter ved 200 ° C.
25 g mandler	skoldes, smuttes og blendes eller hakkes meget fint.
Spinat*	- *mængde efter smag og behag! - dampes under omrøring i en gryde med låg i 5 minutter og tilsættes
	efter anvisning på flasken.
Nonoxal	og
1 æg	hældes i en skål og piskes sammen med mandlerne,
1 dl mælk	og
¼ tsk salt	Spinaten fordeles over den forbagte tærtebund
⅛ tsk peber	- *mængde efter smag og behag! – fordeles oven på spinaten, og
Røget laks*	æggemassen over hældes over.
	Tærten bages færdig - cirka 35 minutter - ved 200 ° C.
	Serveres varm eller kold med
grøn blandet salat	efter ønske.



Makrelsalat

75 g mayonnaise	
75 g græsk yoghurt	og
¼ tsk salt	røres sammen i en skål.
1 dåse makrel	åbnes, fileterne findeles med en gaffel, og hele dåsens indhold
	kommes i skålen og blandes let med de øvrige ingredienser.
4 ananasringe	skæres i små stykker og vendes i.
	Serveres på
ristet fuldkornsbrød	– og kan pyntes med
eventuelt salatblade	og
eventuelt 1 tomat	skåret i både.



Muslinger

OBS! Friske muslinger vil sige levende muslinger.

Før kogning

Bank på skallen, hvis de ikke lukker sig, skal de smides ud!

Efter kogning

Hvis de ikke har åbnet sig, skal de smides ud!

Noget af kogevandet kan eventuelt gemmes til senere brug i andre retter.

Asiatisk muslingesuppe

1 løg	pilles og skæres på langs i tynde skiver.
20 g ingefær	hakkes groft.
1 fed hvidløg	knuses.
1 limefrugt	presses.
30 g peanuts	(saltede) ristes på en stegepande ved middel varme.
400-500 g muslinger	skylles og børstes helt rene.
	Muslingerne kommes derefter i en gryde.
2-3 dl kokosmælk	
2 tsk. fiskesauce	
1 tsk ahornsirup	
¼ (lille) tsk sambal oelek	samt limesaften tilsættes, suppen bringes i kog ved høj varme, og evt. urenheder skummes af den kogende væske.
	Løg, ingefær og hvidløg tilsættes, grydelåget lægges på, og suppen bulderkoger i 4 minutter.
	Peanuts kommes i - der tilsættes
evt. vand	efter behag - suppen smages til og serveres straks.



Muslingechowder eller -suppe

1 kg muslinger	skylles og børstes helt rene.
koldt vand	Muslingerne kommes derefter i en gryde, og
1 tsk salt	nok til lige præcis at dække muslingerne hældes i gryden.
1½ dl sherry	og
	tilsættes, og gryden sættes på komfuret ved høj varme.
	Evt. urenheder skummes af det kogende vand, og låget lægges på.
	Muslingerne bulderkoges i 3 minutter, så de har dannet form i skallen, men stadig er saftige og bløde.
	Suppen hældes fra i en skål eller kande. Muslingerne pilles eventuelt ud af skallerne og opbevares i køleskab, indtil brug (OBS: indenfor tre døgn).
	Suppen hældes tilbage i gryden.
1 løg	pilles, hakkes groft og kommes i suppen, som koges ind, sies og hældes over i en kasserolle.
Maizena	udrøres i
koldt vand	og piskes i.
	Hvis det skal være chowder jævnes til en tyk sauce –
	hvis det skal være suppe jævnes kun ganske lidt.
	Muslingerne kommes i og varmes godt igennem – retten smages til - og
piskefløde	efter behag tilsættes umiddelbart før servering med
lyst eller groft brød	som tilbehør.

Muslingesuppe med cider

½ kg muslinger	skylles og børstes helt rene. Muslingerne kommes derefter i en gryde.
3 kviste timian	
1½ tsk salt	og
5-6 dl pærecider	tilsættes, og gryden sættes på komfuret ved høj varme. Evt. urenheder skummes af den kogende væske, og låget lægges på. Muslingerne bulderkoges i 3 minutter, så de har dannet form i skallen, men stadig er saftige og bløde. Suppen hældes fra i en skål eller kande. Muslingerne pilles eventuelt ud af skallerne og opbevares i køleskab, indtil brug (OBS: indenfor tre døgn). Suppen hældes tilbage i gryden.
1 løg	pilles, hakkes groft og kommes i gryden. Suppen koges ind, sies og hældes over i en kasserolle.
2 dl græsk yoghurt	samt muslingerne kommes i, og suppen varmes godt igennem, smages til - og serveres straks med
lyst eller groft brød	som tilbehør.

Variation: udskift yoghurt med kokoscreme.

Rejesalat

100 g asparges fra glas	skæres over og stilles til afdrypning i en si.
100 g rejer	stilles til afdrypning i en si.
25 g mayonnaise	og
50 g græsk yoghurt	røres sammen med saft fra
¼ limefrugt	
1 spsk ketchup	
¼ tsk. salt	og
⅛ tsk paprika	Det hele vendes sammen og serveres med
2 gode skiver brød	som tilbehør.



Safranrejer *

100 g rejer	afdryppes i en si i køleskab.
1 hvidløg	knuses og røres i
100 g græsk yoghurt	i en lille skål. Der smages til med
safran	
salt	og
citronsaft	- og dressingen trækker i mindst et kvarter i køleskabet.
1/8 icebergsalat	skæres i mundrette stykker, anrettes på tallerkener, rejerne
	lægges over, og
2 tomater	skæres dekorativt og anrettes ligeledes på tallerkenerne.
	Serveres med
2 citronbåde	samt
flütes eller lignende	som tilbehør.



Saltet laks - sommer

1 1/2 tsk salt	
1/2 tsk sukker	og
1/4 tsk peber	blandes sammen i en plastikpose.
100 g fersk laksefilet	befries for skind, kommes i plastikposen, og saltblandingen gnides godt i. Posen lukkes tæt og lægges i køleskabet i mindst 6 timer.
30 g mandler	skoldes, smuttes, hakkes groft – og ristes eventuelt på en tør pande ved middel varme, indtil de er gyldne.
1/2 agurk	skæres i tern.
4 spsk mælk	
2 tsk peanut butter eller tahin	
2 tsk olivenolie	og
1/4 tsk salt	kommes i en kasserolle, gives et opkog ved høj varme i 1 minut under kraftig piskning og stilles til afkøling.
	Laksen skæres i mundrette stykker, som anrettes på en tallerken.
	Mandler og agurketern drysses over, og lige inden servering hældes mælkeblanding over, og der drysses med lidt klippet
purløg	efter behag.

Saltet laks - vinter

1½ tsk salt	
½ tsk sukker	og
¼ tsk peber	blandes sammen i en plastikpose.
100 g fersk laksefilet	befries for skind, kommes i plastikposen, og saltblandingen gnides godt i. Posen lukkes tæt og lægges i køleskabet i mindst 6 timer.
30 g mandler	skoldes, smuttes, hakkes groft – og ristes eventuelt på en tør pande ved middel varme, indtil de er gyldne.
1 æble	skæres i tern.
6 spsk æblemost	
4 tsk finthakket løg	
2 tsk peberrod	
2 tsk olivenolie	og
¼ tsk salt	kommes i en skål og røres sammen.
	Laksen skæres i mundrette stykker, som anrettes på en tallerken.
	Mandler og æbletern drysses over, løgblandingen hældes over, og der drysses med lidt klippet
karse	efter behag.

Tunesisk salat *

1 løg	hakkes fint.
1 agurk	og
1 tomat	skæres i små tern.
	Tomat, agurk og løg blandes sammen i en lille skål.
½ spsk olivenolie	og saften fra
1 lime	samt
1 spsk hakket persille	og
¼-½ tsk sambal oelek	røres sammen og blandes i den lille skål grøntsager, som står og trækker lidt i marinaden.
2 æg	hårdkoges og skæres i sjattedele på langs.
1 dåse tun	hældes i en sigte og drypper af.
4 salatblade	skylles og drypper af.
	Salatbladene lægges på et fad eller to tallerkener, og æg, tun samt de marinerede grøntsager lægges dekorativt hver for sig på salatbladene.
	Salaten serveres med et godt stykke
brød	som tilbehør.

Tuntallerken *

1 spsk sesamfrø	ristes på en stegepande ved middel varme. Saften presses af
1 limefrugt	og hældes i en lille skål.
150 g kinaradise	rives fint, kommes i en si, skylles under den kolde vandhane, og stilles til afdrypning.
1 chilifrugt (middelstærk)	skæres i tynde skiver – det hele fordeles på 2 store tallerkener.
1 spsk olivenolie	hældes på en stegepande,
2 tunsteaks	lynsteges ved høj varme og trækker derefter 5 minutter, før de skæres i skiver og lægges på tallerkenerne.
1 tsk fiskesauce	
2 tsk soja	og
2 tsk oystersauce	røres sammen og smøres ovenpå tunen. Derefter drysses sesamfrøene på, der pyntes med
2 tsk karse	- og
4 tsk stenbiderrogn	kommes på tallerkenen som tilbehør.
	Serveres med
En lille skål soja	samt limefrugtsaften.

Østers

De danske limfjordsøsters er så absolut de lækreste, men Perl Noir fra Bretagne er også et godt bud. Østers serveres iskolde med citronbåd, finthakket rådt løg og en vinaigrette af fx æblecidereddike og lidt rapsolie.