

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT
FISK OCH SKALDJUR

4 NOVEMBER 2018

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

FISK OCH SKALDJUR

Pilgrimsmusslor i Körvel och Alsacesås

12 portioner

24 pilgrimsmusslor
3 bananschalottenlökar, finhackade
6 dl halvtorr Riesling
6 dl vispgrädde
2 dl körvel, finskuren
smör till stekning
salt

Stek pilgrimsmusslorna lätt i smör i en stekpanna på medelvärme cirka 1 minut.

Tillsätt lök och vin och koka upp.

Ta upp musslorna och låt vinet koka ihop tills bara en bottenskyla återstår.

Tillsätt grädden och koka ihop på hög värme tills såsen börjar tjockna.

Smaka av med salt. Tillsätt musslor och körvel och sjud 1 minut.

Servera genast.

FISK OCH SKALDJUR

Musselrisotto med halstrade Gambas

12 portioner

2 kg blåmusslor, tvättade och rensade

1 dl torrt vitt vin

36 gambas

200 g champinjoner i skivor

3 schalottenlökar, finhackade

2 vitlöksklyftor

2 msk olivolja

3 dl avorioris

1 liter musselbuljong

3 msk smör

2 msk parmesanost, riven

salt och peppar

basilika eller koriander till garnering

Släng de musslor som inte sluter sig när man knackar dem lätt mot diskbänken.

Koka musslorna i vinet i en kastrull under lock tills de har öppnat sig.

Släng de musslor som inte öppnat sig.

Spara buljongen.

Pilla ut musslorna men spara några i skalerna till garnering.

Fräs svampen, löken och vitlöken i oljan.

Tillsätt riset.

Späd med musselbuljongen lite i taget och koka risotton på svag värme tills riset är lite al dente.

Rör ner smöret och osten och smaka av med salt och peppar.

Halstra gambasen och toppa risotton med dem och musslorna i sina skal.

FISK OCH SKALDJUR

Sotad Gös med Kalvsky, Spetskål och Svamp

12 portioner Ugnsvärme: 130°

2 kg gösfilé
200 g smör
2 huvuden spetskål, delade i breda strimlor
3 dl saltat vatten
1 liter svamp
2 bananschalottenlökar, finhackade
1,2 liter kalvfond
1 msk fänkålsfrön, stötta
bladpersilja, finstrimlad att strö över
smör till stekning
salt

Dela gösen i portionsbitar och lägg i en ugnform.
Bränn med brännare runt om så att fisken får färg.
Krydda med salt och lägg lite smör på varje bit fisk.
Baka mitt i ugnen cirka 15 minuter, till en innertemperatur på 50°.
Smält smöret i en vid kastrull, håll på vatten och koka upp.
Lägg i kålen, sautera hastigt i spadet på hög värme cirka 5 minuter så att den faller ihop men fortfarande är spänstig.
Stek svamp och lök i en stekpanna på medelvärme.
Koka fonden tills cirka 6 dl återstår och smaksätt med fänkål.
Blanda ner svamp och servera tillsammans med gösen och kålen och toppa med persilja.

FISK OCH SKALDJUR

Tomatpannacotta

12 portioner

10 torkade fikon, finhackade
2 dl strösocker
2 vaniljstänger, delade och urskrapade frön
2 burkar tomater, finkrossade
2 dl grädde
4 gelatinblad

Topping:

1 dl mandel, skållad och hackad
2 tsk strösocker
2 nypor salt

Lägg gelatinbladen i vatten.

Lägg fikon, vaniljstång och frön, socker och tomater i en kastrull

Låt puttra ihop på svag värme 10-15 minuter. Rör om då och då så att det inte bränner fast.

Slå sedan på grädden rör om och ta kastrullen från plattan.

Lyft ur vaniljstången.

Krama ur gelatinbladen, lägg ner dem i kastrullen och blanda runt så att gelatinet smälter.

Häll upp i portionsglas och kyl cirka två timmar.

Rosta den hackade mandeln med socker och salt i torr panna precis innan servering.

Toppa pannacottglasen med mandel.