

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

FINA FISKEN

14 februari 2016

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING
UPPLANDS VÄSBY

FINA FISKEN

Sötpotatischips med Pilgrimsmussla

Cirka 25 stycken

2 sötpotatisar
1 skiva pancetta eller rökt fläsk, finhackad
1 schalottenlök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
smör till stekning
friteringsolja
15 små pilgrimsmusslor
salt och peppar
olivolja
koriander

Skala sötpotatisarna.
Skär av ändarna som skärs i kuber.
Mittendelen skärs i 3-4 mm tunna skivor.
Det behövs 25 stycken.

Lägg kuberna i kokande saltat vatten och koka cirka 5 minuter tills de är mjuka.
Stek lök och pancetta försiktigt i smör, det får inte bli brynt och blanda med den kokta sötpotatisen. Mixa med stavmixer.

Hetta upp olja till 160°. Du kan prova med en bit vitt bröd. Den ska få färg på 10 sekunder.
Ha ett lock till hands om oljan skulle fatta eld.
Friter sötpotatis-skivorna tills de är frasiga och fått färg. Se till att putta ner dem i oljan med en hålslev så att de friteras runt om. Ta upp dem och låt rinna av på papper. Strö över lite salt.

Krydda musslorna med salt och peppar och stek dem i olivolja i het panna. Halvera musslorna längs efter.
Lägg en halv mussla på varje chips, klicka på lite puré och toppa med korianderblad.

FINA FISKEN

Rökt Laxrillette

20 snacks

600 g varmrökt lax
4 dl grekisk yoghurt
50 g smör, rumsvarmt
salt och svartpeppar
1-1/2 citron, pressad saft
4 msk dill, hackad

Tillbehör:

bröd
cornichons
rädisor
rödlök
citron
dill

Ta bort skinnet på laxen och mosa sedan köttet med en gaffel.

Tillsätt smöret och mosa samman.

Tillsätt resten av ingredienserna och blanda.

Lägg upp på bröd och garnera med tillbehören.

FINA FISKEN

Cajsa Wargs Bouillabaisse

12 portioner

2 gula lökar, finhackade
2 stånd fänkål, fint tärnad
2 morötter, fint tärnad
4 stjälkar blekselleri, fint tärnad
2 krm chiliflakes
4 msk tomatpuré
olivolja
1 tsk rökt paprikapulver (dulce)
2 burkar krossade tomater
4 dl vitt vin
2 flaskor blåmusselbuljong
1 liter fin fiskbuljong
salt och peppar

Fräs grönsakerna på medelvärme i lite olivolja i en stor kastrull.

När dom blivit glansiga och fått lite färg tillsätter du chiliflakes, paprikapulver samt tomatpuré och fräs någon minut.

Slå då i vinet och låt koka upp, tillsätt tomaterna, fiskbuljong och blåmusselbuljong.

Låt sjuda tills grönsakerna är mjuka cirka 30 minuter.

Smaka av med salt och peppar och låt stå under lock till servering.

Surdegskrutonger

12 portioner Ugnsvärme: 150°

1 surdegsguett
olivolja
flingsalt

Riv guetten i mindre bitar, ringla över olja och strö på flingsalt

Grädda dem gyllenbruna på en plåt med bakplåtspapper 10-15 minuter. Passa dem noga!

FINA FISKEN

Cajsa Wargs Bouillabaisse

12 portioner

Torskrygg

12 portioner Ugnsvärme: 160°

1800 g torskrygg

2 liter vatten

4 dl salt

Skär torskryggen i 12 portionsbitar.

Rör ihop vatten och salt tills saltet löst sig, lägg i fisken och låt rimma i 20 minuter.

Häll av vattnet torka fisken noga och lägg den på en bakpappersklädd plåt och låt stå.

Vid servering sätt in torskens i den varma ugnen och baka den cirka 12 minuter.

Aioli

3 dl rapsolja (ej kallpressad)

2 ägg

3 vitlöksklyftor

2 tsk dijonsenap

2 tsk champagnevinäger

Stekta Citroner

Dela citronerna på mitten och stek på hög värme med snittytan nedåt i en torr stekpanna tills de fått färg.

Servering

Häll upp en generös slev av soppan i en djup tallrik. Lyft över en bit fisk i mitten och toppa med aioli, krutonger och citron,

Komplettera eventuellt med skaldjur.

FINA FISKEN

Moules à la Marinière

12 portioner

2 kg blåmusslor

5 schalottenlökar, finhackade

smör

1 lagerblad

½ tsk timjan

3 krm vitpeppar

4 dl vitt vin

Till servering:

1 ½ dl persilja, finhackad

Rensa, borsta och skölj musslorna väl under rinnande vatten.

Kasta alla musslor som är skadade eller som inte sluter sig när man borstar dem.

Fräs schalottenlöken i smöret några minuter utan att den tar färg.

Tillsätt kryddorna, rör om och lägg i musslorna.

Koka friskt över stark värme och skaka kitteln upprepade gånger så att alla musslor blir kokta.

Musslorna öppnar sig efter några minuter.

Strö persilja över och servera i skålar tillsammans med Bouillabaisse.

FINA FISKEN

Stekta Äpplen med Pistasch och Kardemumma

10 portioner

Ugnsvärme:200°

10 små äpplen

100 g smör

1 dl råsocker

5 tsk vaniljsocker

1 dl pistage- eller hasselnötter

2 teskedar kardemumma mald

till servering:

vaniljglass eller vispad grädde

Rör ihop fyllning.

Kärna ur äpplena och rispa skalerna så att dom inte spricker.

Ställ i ugnsfast form och stoppa fyllning i hålen och ovanpå äpplena.

Grädda cirka 30 minuter och servera med vaniljglass.