

TØRRFISK

til begjær





TØRRFISKKREM - MANTECATO

INGREDIENSER:

1 kg utvannet tørrfisk
1 l solsikke eller rapsolje
0,2 l H-melk - kald

SLIK GJØR DU:

Tørrfiskfilet kokes i lettsaltet vann i ca 20 minutter. Fisken has over i en foodprosessor mens den ennå er varm – og piskes i ca 3 minutter. Tilsett oljen sakte. Massen vil etter hvert bli som en tykk majones. Tilsett melken – litt om litt. Massen vil da bli hvitere og litt mer smidig.

Smaksett massen med den smak du har valgt. Tørrfisk krem kan serveres på toast, flatbrød eller stekte potetskiver. Det er også godt med en sirup kokt på rødvin, balsamicoeddik og litt sukker til.

En annerledes forett!



GRILLET TØRR- FISKFILET MED GULROTSTUING OG HVITLØKSSMØR

SLIK GJØR DU:

Utvannet tørrfiskfilet stykkes i porsjonsstørrelser- 180 g pr porsjon - lakesaltes 5 % saltlake i 20 min.

Stekes ca 3 min på hver side, smøres så med hvitløkssmør - og gratineres i 1 minutt i ovn med grill/overvarme.

Du kan også legge fisken på smurt brett, ha på hvitløkssmør og bake i ovn på 180 grader i 10-15 minutter.

Serveres med gulrotstuing, kokte poteter og baconfett.



TØRRFISK FRA BOLOGNA

INGREDIENSER:

400 g tørrfisk - utvannet
6 ss persille
4 ss olje
2 ts smør
salt
pepper
sitron

SLIK GJØR DU:

Skjær tørrfiskfileten i passe store stykker. Tørk av stykkene og legg dem i en stekepanne smurt med olje. Rør sammen hvitløk, persille, olje, smør og krydder. Legg blandingen på fiskestykkene - begge sider.

Stekes på sterk varme til stykkene er gylne på begge sider. Drypp sitronsaft over fisken før servering. Smaker godt med en fløte-saus/stuing til.



RISTET PESTOBRØD MED TØRRFISK

INGREDIENSER:

250 g tørrfisk - utvannet
0,5 dl olivenolje
1 stk sitron (150 g) - saften
10 skiver brød
Salat - lollo rosso og rucicola
Tomat - cherry
pesto

SLIK GJØR DU:

Tørrfiskfileten skjæres i små stykker, kokes opp i kaldt vann – og trekkes til den er ferdig. Sil av all kraft. Ha fisken tilbake i kasserollen og drypp olje over ved svak varme. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

Brødet smøres med pesto – og stekes i ovn på ca 220 grader i 4-5 minutter.

Anrett tørrfisk på brødet med salat.
En perfekt lunsjrett!



STEKT TØRRFISKFILET MED HJEMMELAGET SALSA

Fingermat

INGREDIENSER:

300 g tørrfisk - utvannet

125 g hvetemel

1 egg

1 ss olje

½ ts salt

1,5 dl vann

SLIK GJØR DU:

Tørrfiskfileten skjæres i passe stykker.

Tørkes godt av, og meles med salt og pepper før steking. Stek tørrfisken gyllen på begge sider.

Serveres med salsa, guacamole eller blåmuggdipp. Perfekt fingermat.



TØRRFISKRISSOTTO MED JULIENNE- GRØNNSAKER

INGREDIENSER:

500 g tørrfisk, 4 stk sjalottløk, 4 stk
Soltørkede tomater – finhakket,
50 g sellerirot – finhakket, 2 fedd hvitløk
– finhakket, 10 g chili finhakket, 2 dl tørr
hvitvin, 1,2 l vann, 7 dl risottoris,
100 g gulrot i julienne, 100 g purre
i julienne, 100 g sukkererter,
50 g parmesan, salt, pepper

SLIK GJØR DU:

Fres løk, tomat, sellerirot, hvitløk, chili og
ris til løken er blank. Tilsett hvitvin og la det
koke ned. Tilsett vann litt etter litt. Koketiden
er 15 – 20 minutter.

Når risottoen er ferdig tilsettes grønnsakene
og revet parmesan. Ved servering stør du litt
ekstra parmesan over.

Tørrfiskfileten trekkes i saltet vann og flakes,
anrettes sammen med risottoen når den er
kocht.

Tørrfisk er en ur-norsk oppfinnelse og eksportvare i over 1000 år.

En smak som har begeistret verden
og elskes intenst i latinske land.
På mange måter ligner tørrfisk på vin.
Det er et sesongprodukt som er ulikt
fra år til år, og det er et produkt som
er preget av klimatiske forhold.

Norges sjømatråd

Postboks 6176
9291 Tromsø

Telefon: +47 77 60 33 33
E-post: godfisk@godfisk.no



www.godfisk.no