

# Norsk laks

Kvalitetslaks fra  
Norge til ditt kjøkken



[www.godfisk.no](http://www.godfisk.no)  
Norges sjømatråd



# Hemmeligheten bak suksessen – norsk laks

Norsk laks er et produkt av **svært høy kvalitet**. Det er fordi den vokser sakte i vår rene, friske natur. Det er mange grunner til hvorfor du bør velge norsk laks. Her er noen av dem:

1. Norsk laks vokser sakte i våre **kalde, klare vann** og det er det som gir den den **rene friske smaken**.
2. Norsk laks er et sunt protein som tilfører kroppen viktige næringsstoffer som Omega - 3, Vitamin-D, Vitamin B12, Vitamin A, iodiner og antioksidanter.
3. Norsk laks garanterer **mattrygghet**; Under hele prosessen, fra oppdrett til den havner fersk på ditt kjøkken, har den gjennomgått en rekke **kvalitetskontroller** som betyr at den møter de **høyeste standarder**.

Det er dette som gir norsk laks dens unike fasthet, farge og fantastiske smak.



# Guide til forberedelse

Laksens kulinariske anvendelighet gjør den til et perfekt valg i kjøkken verden over. Oppdag de mange måtene norsk laks kan skjæres opp og la deg inspirere til å forberede nye retter.

## FILETER



Fileter er ideelle for retter som krever hurtig forberedelse, og passer svært godt til panering eller baking i ovn.

## LOINS



Loins passer perfekt til oppskrifter som innebærer baking i ovn, men passer også veldig bra når du skal servere laksen som sashimi eller carpaccio.

## TERNINGER



Terninger passer veldig godt til å forberede raske måltider som spyd og pasta.

## KVERNET



Kvernet norsk laks passer bra når du planlegger å forberede en nydelig tartar eller hjemmelagede fiskeburgere.

## SASHIMI

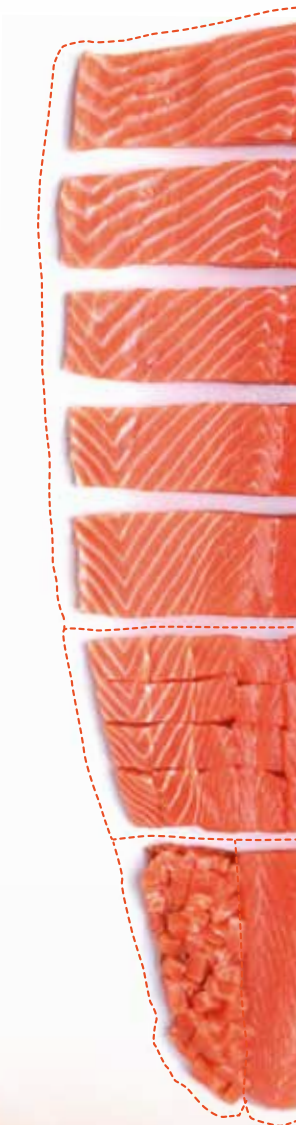


Sashimi er en svært enkel måte å nyte rå norsk laks på.

## KOTELETTER



Koteletter er ideelle for panering og smaker nydelig ved baking i ovn.



# Hvordan filetere laks



## Step 1

Skrap skallene av fisken, rens den godt og tørk den. Bruk en skjærefjøl som ligger støtt og en skarp kniv. Større fisk krever en større kniv.



## Step 2

Kutt diagonalt langs kragebeinet mot hodet.



## Step 3

Snu knivbladet vekk fra hodet og skjær langs ryggraden helt ned til halen.



## Step 4

Snu fisken og gjør det samme på den andre siden.



## Step 5

Skjær bort bukbeinene ved å plassere kniven flatt under beinene. Deretter skjærer du vekk finnefestene.



## Step 6

Napp ut pinnebenene ved hjelp av en laksetang eller en pinsett. De sitter i tykkfileten.



## Step 7

Bruk en skarp kniv med et blad som ikke er for stivt. Start ved halen og skjær diagonalt mot skinnen. Ta et godt tak i skinnen, beveg kniven framover mellom fiskekjøttet og skinnen mens du drar skinnen mot deg.



## Sikre god personlig hygiene

- Bruk rene, hygieniske arbeidsklær.
- Bruk hårnett og sørg for at ingen hårstrå stikker ut.
- Bruk rene, desinfiserte kniver og skjærebrett.
- Bruk tørkepapir.
- Vask alltid hendene med såpe eller desinfeksjonsmiddel før du håndterer fisk.
- Bruk engangshansker.
- Unngå å håndtere fisk ved minste mistanke om sykdom.

## Riktig oppbevaringsmetode

- Laks må oppbevares kjølig og lagres under konstant temperatur mellom 0-4°C. Den optimale kjernetemperaturen er 0-2°C.
- Høyere lagringstemperatur vil forringe laksens opprinnelige høye kvalitet.
- Dårlige rutiner, som for eksempel å ikke erstatte pakke-is i god tid, avbryter kjøleprosessen og reduserer kvaliteten på fisken.
- Dersom filetene ikke pakkes individuelt i beskyttende plast risikerer man krysskontaminering.
- Dersom fileter eller andre oppskårede produkter ikke pakkes i væskeabsorberende film, vil dryppende vann redusere smaken/kvaliteten på fisken og øke faren for krysskontaminering.



- ✓ For å beholde saftigheten i laksen er det viktig å ikke varmebehandle den for lenge. Proteinene i laksen koagulerer, «blir kokt» ved 60 °C, noe som betyr at når kjernetemperaturen er 60 °C så er fisken ferdig.



- ✓ Et viktig moment er laksens kjernetemperatur ved startfasen, om den er fryst eller, kjølt eller temperert. Tiden det tar for å oppnå angitt kjernetemperatur, baserer seg på kjølt vare og for stykker med tykkelse 2-3 cm.



- ✓ Laksen tåler å serveres i tilnærmet rå tilstand. Men husk at når du kommer ned mot 40 °C så er det rett før fisken kjennes kald ut, ref. kroppstemperaturen på 37 °C. Da er det viktig å servere laksen på varme tallerkener.

Temperatur guide:

Lakse	Rå	Medium	Godt stekt
Temperatur	40°C	48-50°C	56°C

# Fersk norsk laks med tagliatelle, pinjekjerner, fersk ost og Pennyroyal.

## Ingredienser 4 personer

- 600g norsk laks
- 600g tagliatelle
- 0.5dl extra virgin oliven olje
- 100g hakket løk
- 4 fedd hvitløk
- 10g hakkede tørkede tomater
- 150g fersk geitost (i terninger)
- 20g ristede pinjekjerner
- 50g hakkede svarte oliven
- Blader av Pennyroyal
- Mineralsalt
- Kvernet pepper

## Fremgangsmåte

- Krydre norsk laks med salt og pepper og legg den forsiktig i en varm stekepanne uten fett.
- Kok pastaen.
- Bland varm olivenolje, løk, hvitløk og de tørkede tomatene. Ha i pastaene og rør forsiktig sammen.
- Ha i norsk laks, geitost og oliven i pastaen. Krydre etter smak og strø over pinjekjerner.
- Server pastaen i en dyptallerken og krydre med blad av Pennyroyal.



### Tilberedningstips

- ✓ Stek mest på skinnsiden, uansett om skinnet er på eller ikke. Stekepannen skal være god og varm, men ikke rykende.

### Tilberedningstips

- ✓ Tilsett ønsket smak underveis eller mot slutten etter at fisken er snudd.

### Tilberedningstips

- ✓ Ved koking og steking av større stykker er et steketermometer til god hjelp.

### Tilberedningstips

- ✓ Fisk skal aldri koke. Den skal trekke, posjere, syde eller varmes i væske til den så vidt er gjennomvarm.

# Bakt norsk laks med kremet eplesaus

## Ingredienser 4 personer

- 600g norsk laksefilet, uten skinn og ben
- olivenolje
- salt

## Eplesaus

- 2 epler
- 2 sjalottløk
- 1/2 dl pisket krem
- 2 ts epl-sidedreddik
- 250 g usaltet smør
- klarnet smør

## Serveres med poteter

## Fremgangsmåte

- Forvarm stekeovnen til 130°C.
- Skjær laksefiletene i porsjoner og pensle dem med olivenolje.
- Strø over salt på et steikebrett og legg norsk laks oppå. La stå i 20 minutter.
- Stek norsk laks i ovnen i 10 minutter.

## Eplesaus

- Skrell eplene, fjern kjernen og kutt i små terninger.
- Finhakk sjalottløken og stek den i litt klarnet smør.
- Ha i epleterningene, pisket krem og epl-sidedreddiken og reduser til halvparten.
- Pisk forsiktig inn litt smør om gangen. Unngå at sausen koker.
- Jevn sausen med en håndmikser og sil den gjennom en finmasket sil.
- Smak til med salt og pepper. Server norsk laks med eplesausen og potetene.

### Tilberedningstips

- ✓ Laksen bør hvile i 30 sek før servering da den etterstekes også etter du har tatt den av pannen.





# NORGE - SJØMAT FRA Norge

Den røde, hvite og blå ovale NORGE-logoen forteller deg at sjømaten kommer fra Norge. Når du finner laks med denne logoen er du garantert at laksen:

- Kommer fra de kalde, klare vannene i Norge
- Er håndtert av kompetente mennesker
- Er ansvarlig forvaltet av norske myndigheter



Se etter denne logoen når du kjøper sjømat, og du vil finne de perfekte råvarene til dine beste oppskrifter.



## Norges sjømatråd

Postboks 6176  
9291 Tromsø  
Telefon: +47 77 60 33 33  
E-post: [godfisk@godfisk.no](mailto:godfisk@godfisk.no)

For mer informasjon  
[www.godfisk.no](http://www.godfisk.no)