



Kind
En ofta underskattad del av fisken med fast konsistens. Kan både kokas och stekas.

Filé
Enligt många den bästa delen av fisken. Den övre biten kallas ibland bara torskrugg, den undre biten är slagsidan.

Skinnet
Friteras och använd som frasigt tillbehör till andra rätter.

Torskstjört
Dyker upp i allt fler recept: citrusbakad, panerad, gravad eller friterad.

Tunga
Det är inte den riktiga tungan utan musklerna som sitter under tungan. Köttet är fast och något mjukare än kinden.

Lever
Skreiens lever ingår i Mølje, Nord-Norges "nationalrätt". Rätten består av skrei som serveras med kokt lever, rom, potatis och flatbröd. Levern används även för att framställa tran, en olja rik på Omega-3 och vitamin A och D, som är vanlig att ta en matsked av varje morgon.

Bukslag
Sitter vid buken, under benraden, längs hela fisken. Skärs ofta bort, men spara och använd om du kokar egen fond.

Rom
Romsäcken tillagas genom att kokas, skäras i skivor och därefter eventuellt stekas. Av rommen görs även en stor del av den kaviar som finns på de flesta svenska frukostbord. Varför inte laga din egen?

Skrei

Norsk torsk när den är som bäst.

Skreien Kommer!

En gång om året lämnar den lek mogna torsken Barents hav och vandrar söderut mot den nordnorska kusten. Väl framme får den havet att koka. Det är i mitten av januari och ropen ekar i hamnarna. Skreien är här!



Skrei-märkt

Skreimärket intygar att det är norsk skrei och garanterar hög kvalitet. Bara de allra finaste fiskarna väljs ut. De förpackas inom 12 timmar, hålls på is mellan 0-4°C och hanteras endast av godkända leverantörer.



Rimning

1 bit skrei 100 g salt
1000 g vatten skalet av 1/2 citron

Sjud 2 dl av vattnet tillsammans med salt tills det löst sig. Blanda i det resterande vattnet och citronskalet och kyl ner. Putsa fisken och rimma i lagen i 30 min, lyft ur och skölj av fisken försiktigt. Torka fisken på papper och förvara därefter i kyl till lagning.

Rimningen kan utan tvekan genomföras redan dagen innan.



Stekning

4 bitar skrei 6 msk smör 2 msk matolja

Rumstemperera fisken och stek den med skinnsidan neråt i olja. Tillsätt smör efter 1 min och fortsätt steka i 2 min, vänd fisken och stek ytterligare 3 min. Täck med lock, dra av från värmen och låt vila i 6 min.

Tiden varierar beroende på tjocklek, men vit fisk är tekniskt sett klar vid 38°C i innertemperatur, så var inte rädd för att understeka den.



1 Säsongs

Skrei är bara i säsong januari - april. Men trots mörk vinter har skreien många vänner som inte transporterats över hela kontinenten eller drivits upp i växthus. Som jordärtskocka, vinteräpplen och vinterpotatis.



Pochering

4 bitar skrei 1 liter vatten 1 dl salt

Sjud upp vatten och salt och lägg ner fisken i det sjudande vattnet. Använd en potatissticka för att känna om fisken är klar - den ska gå igenom med lite motstånd i kärnan. Lyft försiktigt upp fisken och servera.

Om du ska pochera större mängder går det bra att hålla fisken varm i ugnen på 60 grader, täck med folie så fisken inte torkas ut.



läs mer på norskfisk.se

