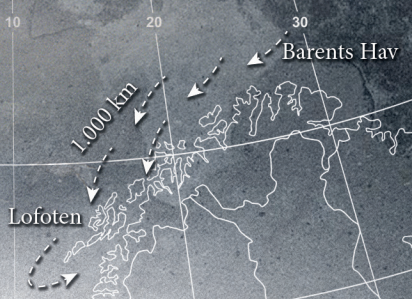


Märket är en garanti för att skreien är färsk, av hög kvalitet och kommer från Norge.



Skrei.

Färsk norsk torsk när den är som bäst.



Fler recept på norskfisk.se



Stekt *Skrei* med paprikasås och chorizo.

4 portioner

- 600 g Norsk skreifilé, utan skinn och ben
- 350 g chorizo
- 800 g spenat, färsk
- 350 g tomat
- 150 g paprika, röd
- 1 dl olivolja
- 1,5 dl vitt vin, torrt
- 4 klyftor vitlök
- salt och peppar

Gör så här

- Salta skreien. Stek den i olivolja i en stekpanna och tillaga den sedan klart i ugnen (180°C) några minuter till den är 52°C.
- Blanda olivoljan med hackad röd paprika, lök och vitlök i en kastrull.
- Tillsätt vitt vin och låt koka upp.
- Lägg i skällade, skalade och hackade tomater och låt sjuda.
- Krydda med salt och peppar och låt stå så att smakerna sätter sig.
- Skär chorizon i mindre tärningar och torka chorizon i ugnen (180°C) i 3 minuter och ställ sedan åt sidan.
- Fräs spenaten med olivolja och vitlök, krydda med salt.
- Servera skreien med sås, spenat och chorizon.



Ugnsbakad *Skrei* med tomat och vitlök.

4 portioner

- 800 g skreifilé i bit, utan skinn och ben
- 1 lök
- 4 tomater
- 3 vitlöksklyftor
- 1/2 tsk röd chili
- 100 g tomatpuré
- 1 dl vitt vin
- 1 dl olivolja
- socker
- salt och peppar
- färsk timjan

Gör så här

- Sätt ugnen på 200°C.
- Rimma skreien enl anvisning på andra sidan.
- Skär löken i tärningar, skiva tomaterna och finhacka vitlöken och chillin.
- Fräs lök och vitlök i lite olivolja tills de tagit färg.
- Tillsätt chili och tomatpuré och fräs med löken en liten stund.
- Häll på vitt vin och smaka av tomatsåsen med socker, salt och peppar.
- Lägg den hela biten skreifilé och tomatskivorna i en ugnsfast form.
- Tillaga i ugnen ca 20 minuter, till inntemperatur 50-55°C.
- Fördela sen den varma tomatsåsen runt skreien, håll över olivolja, strö över hackad timjan och servera med bröd.



Skrei.

Hundra mil mot strömmen. Och tillbaka.

Torskbeståndet i Barents hav är världens största. Det är härifrån skreien kommer. Under januari vandrar en halv miljard lekmogna torskar söderut mot Lofoten och den nordnorska kusten.

Den långa vandringen genom det strömma, kalla vattnet gör fisken muskulös och välsmakande, med ett vitt fast kött. Och det är först nu, efter hundra mils vandring, som den får kallas skrei.

Ordet kommer av det gammelnorska ordet för skrida, vandra. Väl framme vid Lofoten och den nordnorska kusten får skreiens lek havet att koka. För samhällena längs kusten kan det nya året inte få en bättre inledning.

I generationer har skreiens ankomst inneburit ett välkommet tillskott. Vintern är hård, men ropen ekar i hamnarna. Veckor av förberedelser byts mot långa dagar till havs.

I fyra månader, från januari till och med april, fiskas skrei på traditionellt vis. Bara en liten del av alla hundratals miljoner fiskar fångas. Sedan vänder stimmen norrut. Skreien har lekt färdigt och simmar åter mot Barents hav. Miljarder befruktade ägg flyter norrut. Äggen kläcks, nya torskunge! fortsätter färden. Cirkeln sluts.

Säsongen är över. Skreien försvinner från nordnorska vatten, fiskdisken och finkrogarnas menyer. Det kommer att dröja nio månader innan den är tillbaka, nio månader tills torsken är som bäst igen.

Tillagningsguide Skrei



Rimning

1 bit skrei
1 liter vatten

1 dl salt
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 minuter, lyft ur och skölj av fisken försiktigt. Torka fisken på papper och förvara därefter i kyl till tillagning.

Rimningen kan utan tvekan genomföras redan dagen innan.

Stekning

4 bitar skrei
6 msk smör
2 msk matolja

Rumstempera fisken och hetta upp en teflonstekpanna.

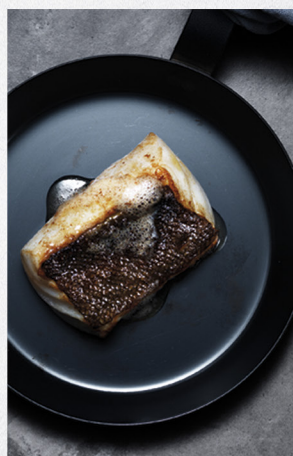
Stek fisken med skinnsidan neråt i olja.

Tillsätt smör efter 1 minut och fortsätt steka i 2 minuter, vänd fisken och stek ytterligare 3 minuter.

Täck stekpannan med lock, dra av från värmen och låt vila i 6 minuter.

Tiden varierar beroende på fiskens tjocklek.

Använd stektermometer och låt inte temperaturen gå över 55°C.



Ugnsbakning

1 bit skrei
1 paket skivat bacon

Rimma fisken enligt anvisningar och lägg den i en smord ugnsplåt.

Täck med baconet och baka i ugnen tills fisken har en innetemperatur på 50°C, låt vila.

Vid servering, varm ugnen till 160°C. Baka fisken i 1-2 minuter, så den blir varm, avlägsna baconet och servera.



Färsk norsk torsk när den är som bäst.

Norsk Sjømat har en lång tradition av hållbart fiske och odling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen på framsidan betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norska fiskebranschen arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Sök bland flera inspirerande och enkla recept på www.norskfisk.se

