



# Skrei.

*Norsk torsk når 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 eller läs mer om fisk och hälsa på [www.norskfisk.se](http://www.norskfisk.se)





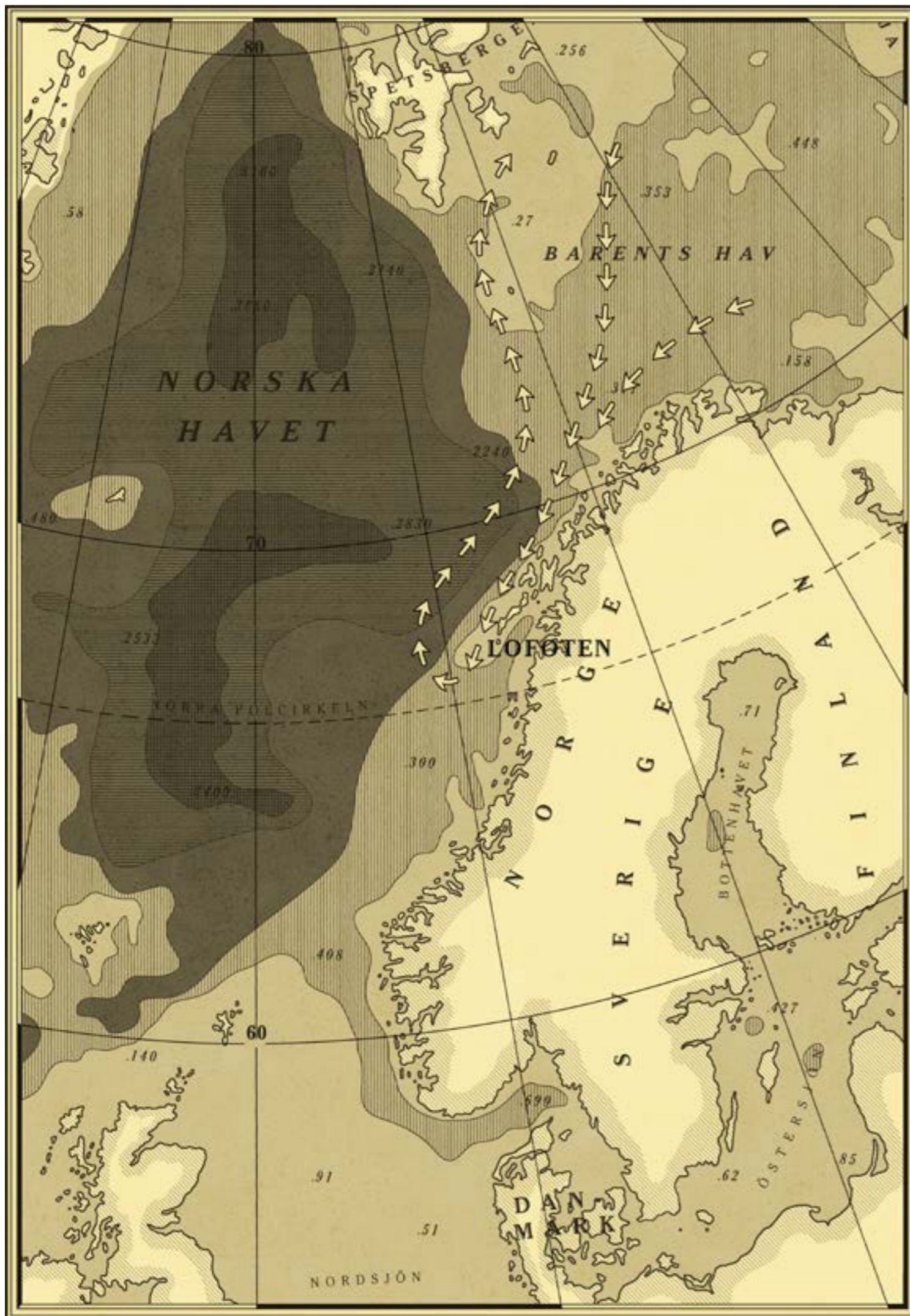


## Skreien är här!

Det är i mitten av januari och ropen ekar i de nordnorska hamnarna. Skreien är här! Veckor av förberedelser byts till långa dagar till havs. Under fyra hektiska månader fiskas skrei på traditionellt vis innan säsongen är över.

Men ropen om skreiens ankomst når långt utanför de nordnorska hamnarna. Alltfler får upp ögonen för den norska säsongsråvaran. Och inte undra på det. Skrei är norsk torsk när den är som bäst.





## 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 att fisken ständigt är i rörelse. Den blir muskulösare och får ett fastare, vitare och mer delikat 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 fyra månader, från januari till och med april, fiskas skrei på traditionelltvis. 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 torskungel fortsätter färden och cirkeln sluts.

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





## Filip Fastén

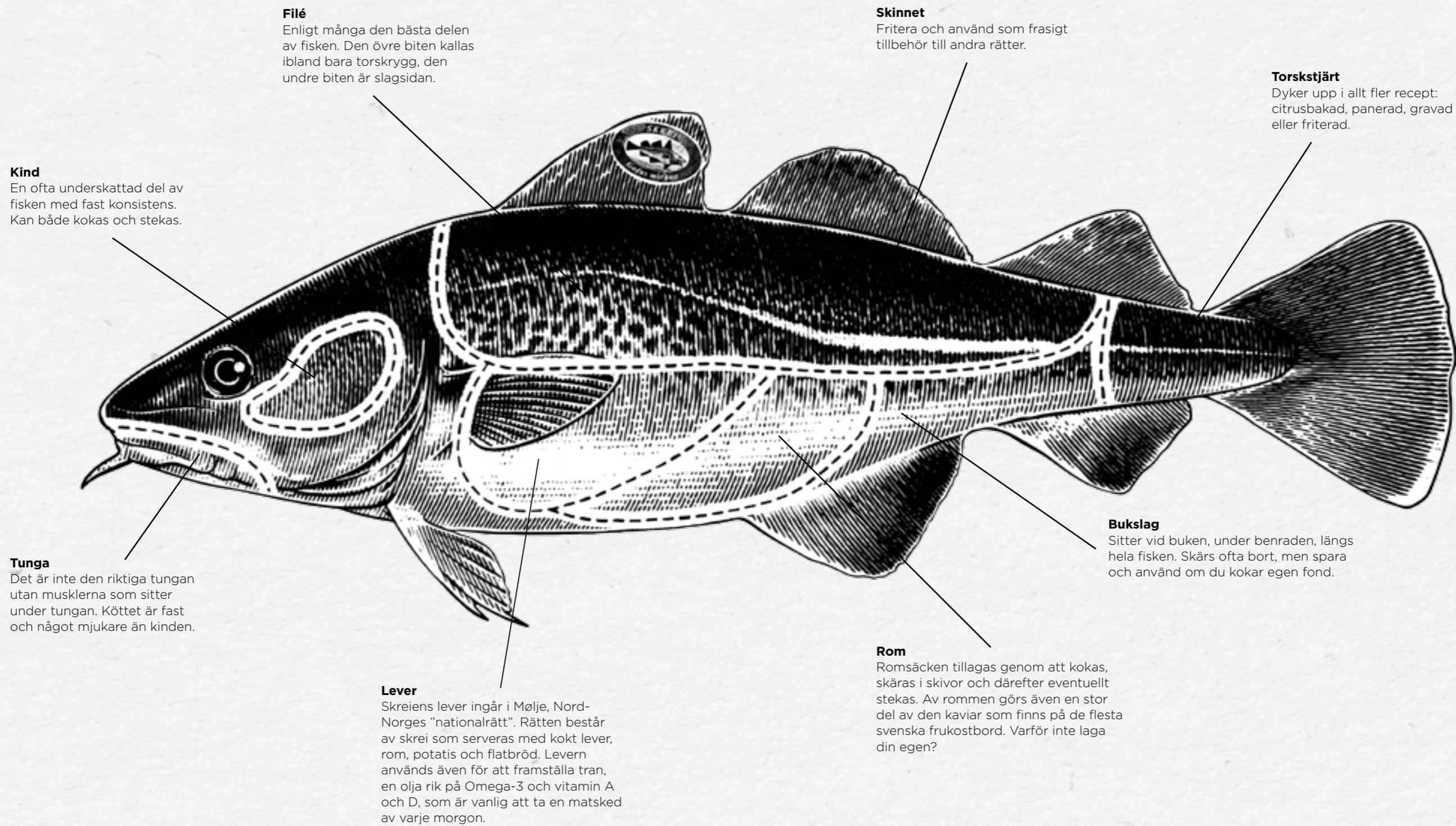
Jag älskar verkligen denna hållbara säsongsråvara. Större, finare och med en elegant smak så tar sig detta kraftpaket till fisk in på min topp tre-lista. Dessutom passar skreien, med sitt fasta kött, särskilt bra att förbereda för större sällskap.

I denna broschyr har jag tagit fram ett par tekniker och recept som passar bra i restaurangköket och där alla ingredienser är trogna skreisåsongen. Följer du dessa enkla tekniker kommer skreien till sin rätt och jag vågar lova att den blir en ny favorit på menyn.



2014 vann Filip Fastén, till vardags kock på dubbelt stjärnbeströdda restaurangen Frantzén i Stockholm, utmärkelsen Årets Kock med sin huvudrätt på just skrei.





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

**Skinnet**  
Fritera och använd som frasigt tillbehör till andra rätter.

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

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

**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.

**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?

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

**Skrei**

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.

1000 g vatten  
100 g salt  
Skalet av citron

Sjud upp 2 dl av vattnet tillsammans med salt tills det löst sig. Blanda ner det resterande vattnet, citron och kyl ner. Putsa fisken och rimma i lagen i 30 minuter. Lyft fisken och skölj av fisken försiktigt. Torka fisken på papper. Förvara i kyl tills tillagning.

(tips: Rimningen kan utan tvekan ske dagen innan)



## Rimmad, lättrokt & ugnsbakad.

Rimmad skrei  
Halm/hö

Sätt ugnen på 80°C. Lägg fisken i ett hålbleck och plasta in. Lägg höet i ett djupt bleck, tänd eld på höet och ställ hålbblecket ovanpå så att elden kvävs. Baka därefter skreien i ugnen till en innetemperatur på 40°C, ca 30 minuter. Ta ut fisken och upprepa rökningen.

*Alternativ metod:* Lägg fisken i bleck, täck med plastfolie och rök med hjälp av en rökpistol och almspån. Baka fisken i ugnen på 80°C tills den har innetemperatur på 40°C.





## Rimmad & Kombubakad.

Rimmad skrei  
1 ark kombualger

Blötlägg algbladet. Linda in fisken i bladet med hjälp av bindgarn. Baka i ugnen på 80°C till dess innertemperatur nått 40°C. Servera hela biten i sjögräset eller portionera i bitar som värms i ugn.



## Bakad under grisfett.

Rimmad skrei  
Tunt skivat lardo

Sätt värmeskåpet på ca 70°C. Lägg ut plastfilm i botten på ett bleck och pensla lite olja i botten. Placera ut fisken i portionsbitar och täck med lardo. Baka fisken tills innertemperaturen är 40°C. Avlägsna lardon och varm försiktigt i ugn till servering.





## Rimmad, grillad & ugnsbakad.

Stor bit rimmad skrei  
Grädde

Sätt ugnen på 160°C och hetta upp en grillpanna eller kolgrill. Doppa fisken i grädde och lägg på grillen. Grilla fisken snabbt och baka sedan färdig i ugnen, ca 3-4 minuter.



## Sjögräs & svampinkokt.

4 bitar skrei	20 g torkade karl-johan	4 enbär
2 liter fiskbuljong	1 dl soja	Citron
2 msk fisksås	1/2 dl salt	
200 g combo	4 lagerblad	

Koka ihop alla ingredienser i 30 minuter och låt dra ytterligare 30 minuter. Sila av och smaka av med citron och salt. Sjud fisken i inkokningslagen tills den är genommjuk med lite kärna.





## Krispigt Skreiskinn med kräm på Skreirom.

### Skreiskinn

1 kg skinn av skrei  
2 liter fritureolja

### Skrerom

500 g rökt skreirom  
2 msk smetana

3 msk bryntsmör

1 msk soja  
Citron

Skrapa skinnet fritt från fjäll/kött. Lägg skinnet på bakplåtspapper och torka i ugn över natten på 75°C. Hetta upp oljan till 180°C, fritera skinnen krispiga, smaka av med salt. Skiva ner romsacken i större bitar, stek hastigt i lite olja. Lägg romen i en mixer, mixa slät tillsammans med soja och smetana. Mixa ner brynt smör så krämen binder och smaka av med citron.



## Rökt Skreihuvud.

1 skreihuvud

2 liter 30% saltlag

Rökspån och röklåda

Dela huvudet på mitten och avlägsna gälarna. Rimma huvudet i saltlagen i 4 timmar. Lägg huvudet i en röklåda med spån i botten. Elda igång spånet och baka i ugnen på 90°C i 1 timme. Servera huvudet helt eller ta ut kinderna och servera endast dem separat.



**Potatis**  
Puré, mos, kokt,  
pressad, du  
bestämmer.



**Rättika**  
Släktskapet  
med rädisan  
märks på  
smaken.



**Clementin**  
Gör gott  
och är gott.



**Grönkål**  
Nyttig med  
både vitaminer  
och mineraler.



**Endive**  
Ger behagligt  
besk smak.



**Gul lök**  
En klassisk smak-  
förhöjare.



**Rödbeta**  
Lättlagad,  
nyttig, med  
härlig söt  
smak.



**Svartrot**  
Som sparris  
med antydning  
av nötter.



**Vitkål**  
Fiberrik  
och full av  
C-vitamin.



**Äpple**  
Sötman och  
syran passar  
bra till fisk.



**Jordärtskocka**  
Len och aromatisk  
med egen karaktär.



**Svartkål**  
Mjällare och mildare  
än grön- och vitkål.



**Hasselnötter**  
Vässar smaken på  
många fiskrätter.



# Säsongens råvaror.

Mörk vinter och minusgrader brukar inte betyda färskna närodade råvaror. Men ta en titt hos din leverantör. Naturen har mycket att erbjuda även under vintern. Här finns primörer som inte transporteras över hela kontinenter eller drivits upp i växthus. Skrei finns bara under januari – april och trivs utmärkt tillsammans med säsongens grönsaker och frukter.

Skreien har också många vänner i skafferiet. Övervintrande grönsaker som jordärtskockan trivs ypperligt tillsammans med den norska fisken. Vinteräpplen skördas så sent som oktober och smakar faktiskt bättre när de lagrats några månader. Vinterpotatisen har varit länge i jorden innan den skördats. Skalet är kraftigare, så att den håller längre och smakar bättre.

