



Skrei.

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 eller läs mer om fisk och hälsa på www.norskfisk.se





På naturens villkor.

Att döma av matbutikernas utbud är det mesta i säsong året runt. Någonstans skiner alltid solen.

Med skrei är det annorlunda. En gång om året lämnar den lekmogna torsken Barents hav och vandrar ned mot den nordnorska kusten. Väl framme, efter en lång vandring genom kalla vatten, får den havet att koka. Det är i mitten av januari, men tiden för premiären är inte satt av oss. Skrei är torsk på naturens villkor. Den följer havets rytm. Precis som den har gjort i alla tider.

A portrait of Filip Fastén, a chef with long brown hair, wearing a white chef's shirt and a dark blue apron. He is leaning against a dark, textured wall with his arms crossed, looking directly at the camera with a slight smile.

Filip Fastén

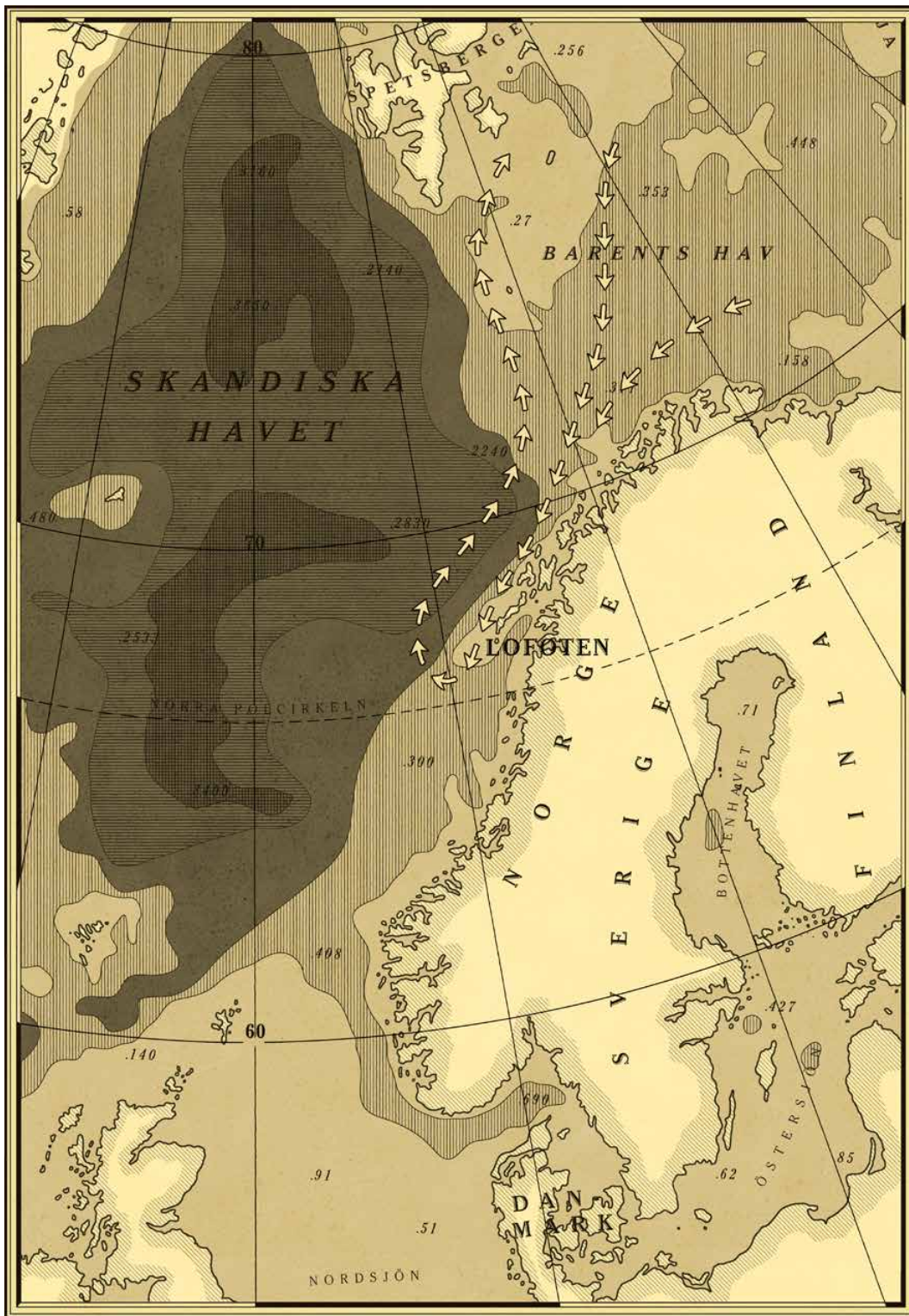
Jag älskar verkligen denna hållbara säsongsråvara. Större, finare och med en elegant smak så tar sig detta kraftpaket till fisk in på min topp tre-lista.

I denna receptbroschyr har jag tagit fram 5 recept där alla ingredienser är trogna till skrei-säsongen. Jag delar dessutom med mig av mina bästa knep för att alltid lyckas med fisken, oavsett recept. Följer du dessa enkla tekniker kommer skreien till sin rätta och jag vågar lova att den blir en ny favorit.



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

Vi har samlat Filip's främsta recept på skrei med säsongens råvaror, tillsammans med en demonstration av de mest grundläggande tillagningsteknikerna. Hoppas det smakar!



Hundra mil mot strömmen. Och tillbaka.

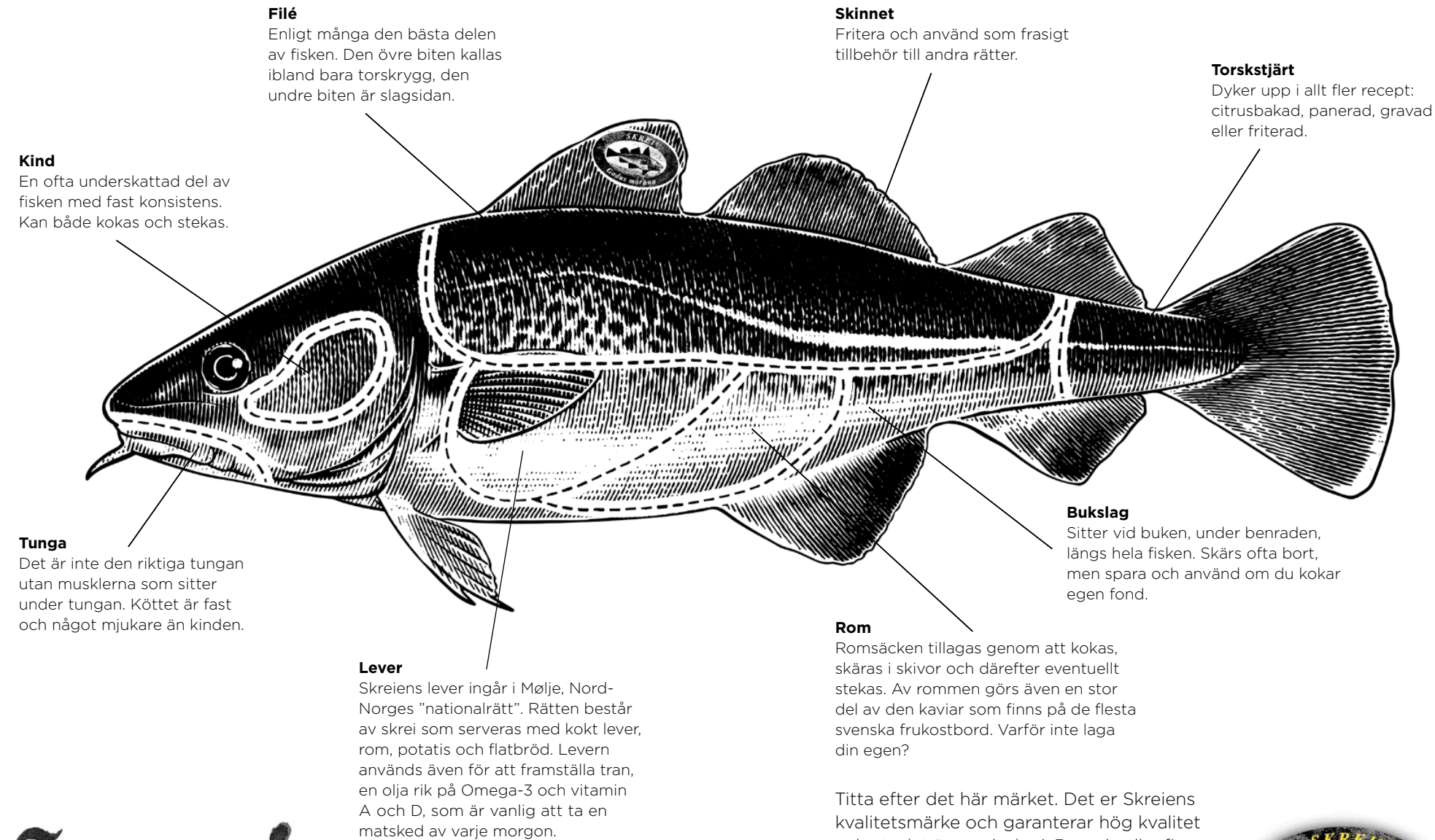
Torskbeståndet i Barents hav är världens största. Det är härifrån skreien kommer. Under januari vandrar en halv miljard lekmogna torskar söderut mot Lofoten och den nordnorska kusten.

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 miles 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 torskungel fortsätter färderna. 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.



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 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.

Tunga

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

Bukslag

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

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?

Titta efter det här märket. Det er Skreiens kvalitetsmärke och garanterar hög kvalitet och att det är norsk skrei. Bara de allra finaste torskarna väljs ut. De förpackas inom 12 tim, bevaras på is mellan 0° och 4°C, behandlas och transporteras enligt en väl definierad standard av godkända leverantörer.

Skrei





Rimning

1 bit skrei
1000 g vatten
100 g 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

Rumstemperera 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 tjocklek, men vit fisk är tekniskt sett klar vid 38°C i innetemperatur, så var inte rädd för att understeka den.



Ugns- bakning

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 40°C, låt vila.

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

Inkokning

4 bitar skrei
1 liter vatten
1 dl socker
1 dl ättika

1 skivad gul lök
1 msk hela pepparkorn
2 msk salt

Koka ihop alla ingredienser utom fisken. Dra av värmen, lägg ner fisken och låt alltsamman dra i 30 minuter i kyl innan servering.

Det är även väldigt gott att snabbt steka på den inkokta fisken innan servering. Definitivt värt att testa.



Tid & temperatur

Överlag steks fisk för hårt så var alltid noga med temperaturen. Fisk kan serveras rå, så varför riskera att översteka den?

Den perfekta tillagningstiden är något man lär sig och får en finger-toppskänsla för, men ett tidtagarur och stektermometer är en bra investering. Tekniskt sett så är all vit fisk färdigtillagad vid 38° i innertemperatur, men Filip rekommenderar att ta upp den till 40-44°.

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, men tänk på att täcka med folie så fisken inte torkas ut.



Smörstekt skrei med broccoli & hasselnötter.

4 portioner

600 g skreifilé utan skinn.
2 liter saltlag (10%)
1 brocolihuvud
1 dl skalade hasselnötter

4 msk granolja (se tips nedan)
2 msk brynt smör
1-2 tsk citronjuice
smör

Gör så här

Rimma fisken enligt anvisning.

Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna och hacka dem grovt.
Dela broccolin i 4 delar och koka dem mjuka i välsaltat vatten
i 4 minuter.

Gör granolja genom att mixa 1 dl granbarr med 2 dl olja och filtrera
genom ett kaffefilter. Har du inte granbarr till hands fungerar det lika
bra med rapsolja.

Stek fisken enligt anvisning (se sid 11).

Bryn smöret, blanda med granoljan och smaka av med salt samt citron.
Lägg upp fisk och broccoli i 4 djupa tallrikar, garnera med nötter
och smör.



Inkokt skrei med muskotstuvade morötter & smörad apelsinsås.

4 portioner

600 g skrei, helst slagsidan
1 knippe minimorötter
25 g smör
1/2 dl mjöl
5 dl ljummen mjölk
1 tsk riven muskotnöt
1 dl skalade rostade pistagenötter

125 g smör
2 dl apelsinjuice
1 dl vatten
1 msk fiskfondkoncentrat
2 msk smör
salt
citron

Gör så här

Tillaga fisken enligt anvisning (se sid 12).

Hacka pistagenötterna.

Skala morötterna, dela i mindre bitar och koka i saltat vatten i 1 minut. Smält smöret i en kastrull, tillsätt vetemjöl under omrörning, tillsätt mjölken och koka ihop. Smaka av med salt, muskotnöt och citron.

Koka upp vatten, fiskfond och apelsin och mixa ner smör och grädde med en stavmixer. Smaka av med salt och citron.

Värm fisken försiktigt i inkokningslagen.

Vänd ner morötterna i mjölkstuvningen.

Fördela fisken och tillbehören i fyra tallrikar och skumma såsen till servering.





Bakad skrei med jordärtskocka & picklad grönkål.

4 portioner

600 g skreifilé
400 g jordärtskocka
2 msk misopasta
50 g smör
400 g grönkål
2 dl ättika

4 dl socker
6 dl vatten
4 msk brynt smör
salt
citron

Gör så här

Ugnsbaka fisken enligt anvisning (se sid 11).
Sätt ugnen på 200°C. Skala skockorna och lägg i folie med smör, förslut och baka i ugnen i 40-50 minuter. Mixa släta tillsammans med misopasta, smaka av med citron och salt. Förvara i en kastrull med lock.

Koka ihop socker, vatten och ättika. Kyl ner. Skölj grönkålen och avlägsna roten, strimla kålen så tunt som möjligt och pickla i ättikslagen 30 minuter innan servering.

Fördela purén på fyra tallrikar och lyft upp kålen från lagen.
Täck purén med kål och avsluta med brynt smör.
Servera fisken i mitten tillsammans med en bit citron.



Grillad Skrei med grönärtspuré, myntaolja & mandelskum.

4 portioner

600 g skreifilé

2 dl grädde

400 g frysta gröna ärtor

2 msk skirat smör

1 knippe mynta

1 dl matolja

2 dl mandlar

5 dl mjölk

salt

citron

Gör så här

Sätt ugnen på 110°C.

Rimma fisken efter anvisningarna på sidan 10.

Hetta upp en grillpanna i gjutjärn och smörj med lite rapsolja.

Vänd fisken i lite grädde på en tallrik och grilla på hög värme runt om.

Baka fisken färdig i ugnen till 40°C i innetemperatur.

Rosta mandlarna i en kastrull, ta bort 1 dl av dem och finhacka till garnering. Slå på mjölken och låt sjuda.

Koka upp saltat vatten, blanchera ärtorna, sila av vatten och mixa med smör. Smaka av med salt och citron.

Plocka myntan, men spar de små bladen till garnering.

Hetta upp oljan till ca 70°C och mixa slät med myntan, låt hänga i en sil med ett kaffefilter tills oljan droppat igenom.

Fördela den ljumna purén på tallrikarna, lägg på fisken, skumma såsen och toppa med rostad mandel och plockad mynta.

Skrei pocherad i vitkålsbuljong med brysselkål.

4 portioner

600 g skreifilé
200 g brysselkål

Rostad vitkålspuré

1/2 huvud vitkål
100 g smör
olja

Vitkålsbuljong

4 huvuden vitkål
3 färska lagerblad

Spenatolja

1 ask spenat
2 dl matolja

Gör så här

Vitkålsbuljong Sätt ugnen på 230° C, lägg kålen på bleck med folie i botten och rosta i 2 timmar. Avlägsna de yttre bladen av kålen och skär resten i bitar. Lägg bitarna i en stor kastrull, fyll med vatten, koka upp och dra sedan ner värmen för att låta sjuda över natten. Sila av kålen, reducera vätskan till 2/3 återstår.

Tips till dig med tryckkokare: Skiva kålen i mindre bitar, stek gyllenbruna med lite rapsolja och koka kålen med lagerblad i 40 minuter innan du silar av kålen och reducera ner vätskan 2/3. Smaka av med salt och citron.

Rimma fisken efter anvisningar på sidan 10 och låt den därefter sjuda i vitkålsbuljongen innan servering tills den är genommjuk, ca 10 minuter. Plocka brysselkålen blad för blad, koka upp vatten och blanchera i 1 minut innan servering.

Rostad vitkålspuré Strimla 1/2 huvud vitkål tunt och svetta den i lite olja i en stor kastrull. När kålen börjar få färg, tillsätt vatten så kålen täcks. Koka bort vattnet, tillsätt smör och mixa kålen slät. Smaka av med salt och citron och för över till en spritspåse inför servering.

Spenatolja Värm oljan till 70°C, mixa ned spenaten och låt oljan rinna genom en sil med kaffefilter i rumstemperatur.



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 smakförhöjare.

Rödbeta

Lättlagad, nyttig, med härlig söt smak.

**Svartrot**

Som sparris med antydning av nötter.

**Vitkål**

Fiberrik och full av C-vitamin.

**Jordärtskocka**

Len och aromatisk med egen karaktär.

Äpple

Sötman och syran passar bra till fisk.

**Hasselnötter**

Vässar smaken på många fiskrätter.

Svartkål


Mjällare och mildare än grön- och vitkål.

Säsongens råvaror.

Mörk vinter och minusgrader brukar inte betyda färskna närodjade råvaror. Men ta en titt i din mataffär. 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.





Sådant hav, Sådan skrei.

Torskens långa vandring från Barents hav till Lofoten och den nordnorska kusten går genom strömma vatten. Strömmarna för inte bara med sig kallt syrerikt vatten utan tvingar också torsken att ständigt hålla sig i rörelse. Fisken blir muskulösare och får ett fastare, vitare och mer delikat kött. Det innehåller D-vitamin, fettlösliga vitaminer och Omega 3. Förr var den ett mirakel för solhungriga, frusna norrmän. Idag kan alla njuta av skrei.