



Skrei.
Norsk torsk når den
är som bäst.

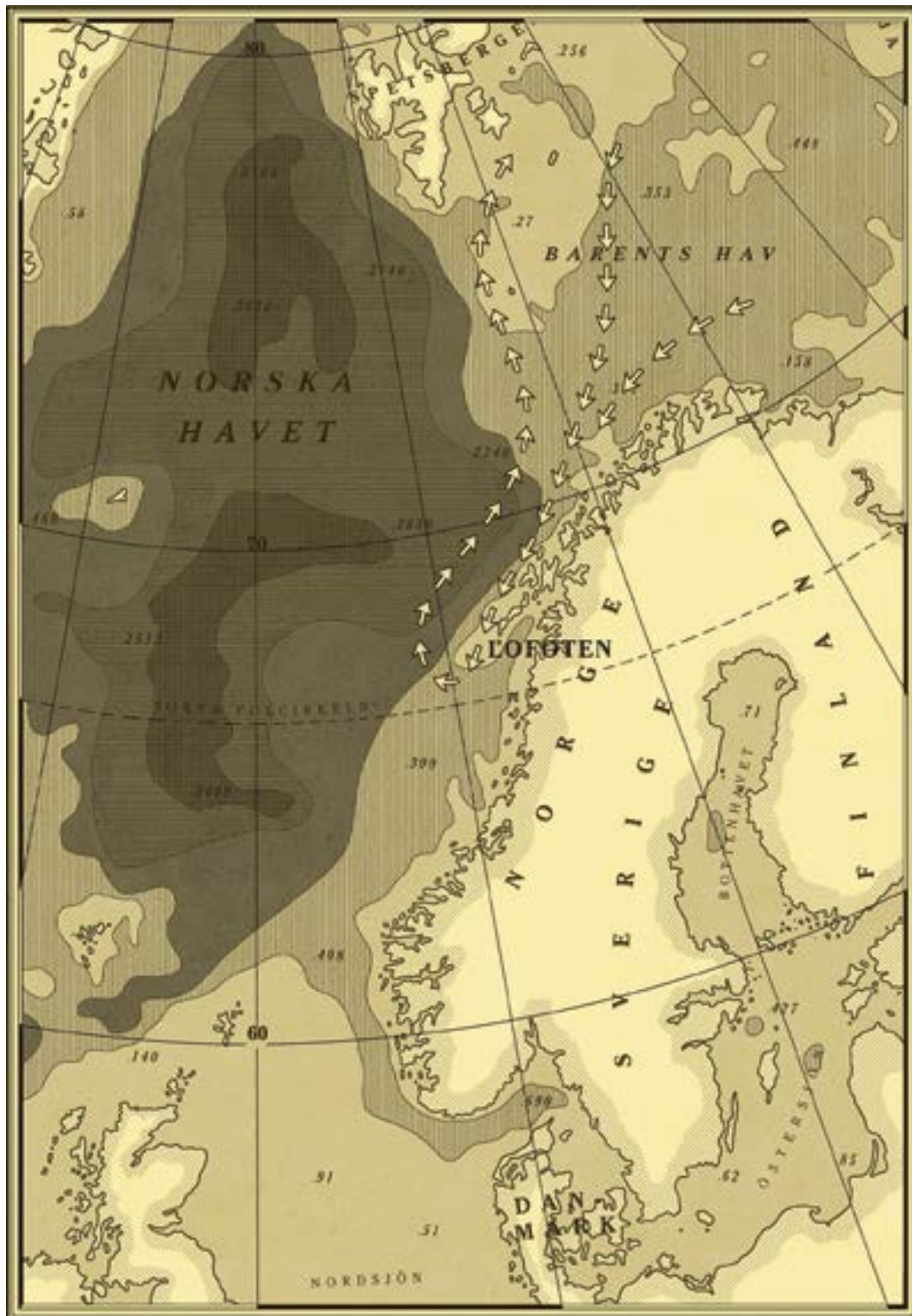




På naturens villkor.

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.



Hundra mil mot strömmen. Och tillbaka.

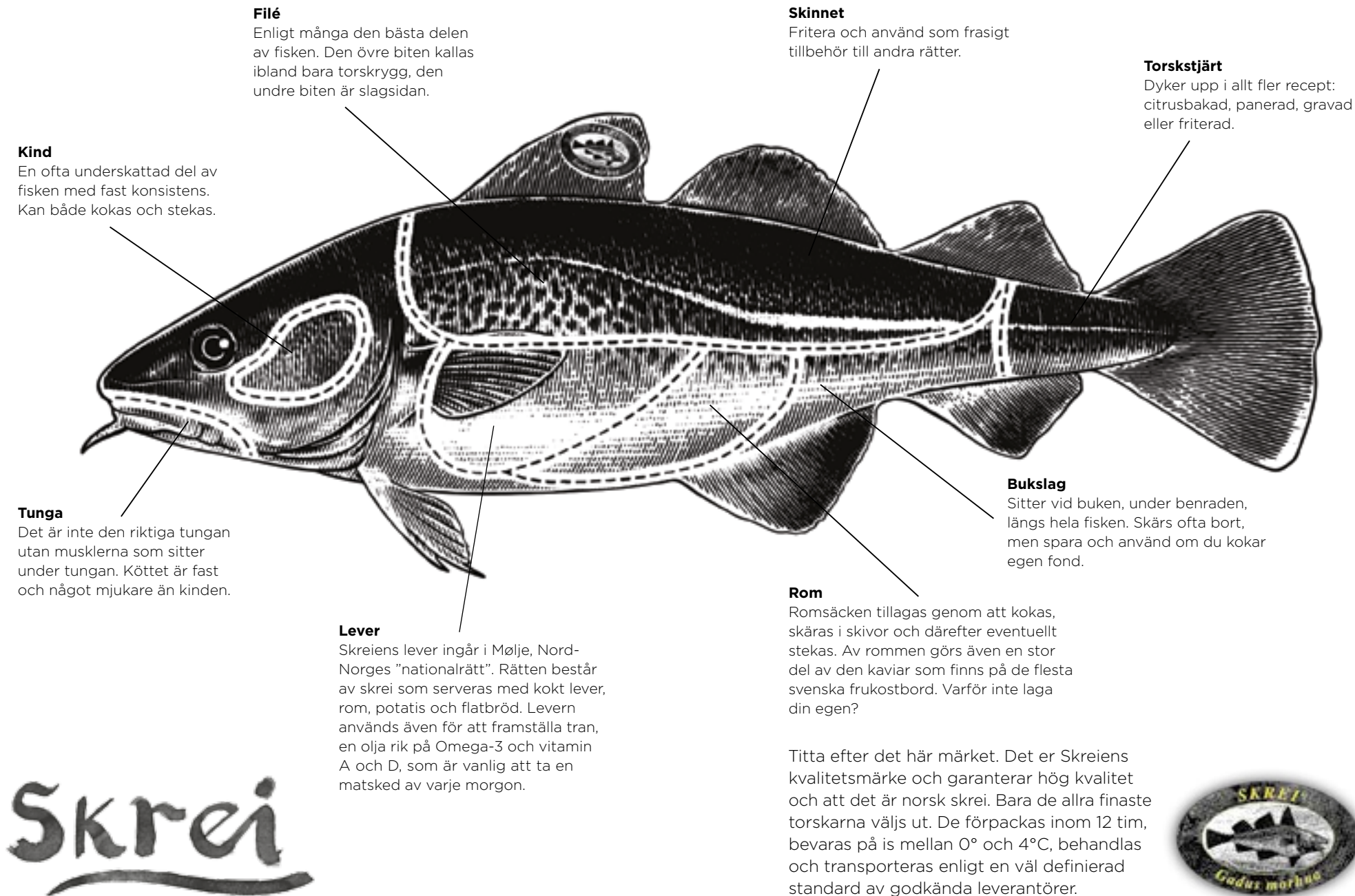
Torskbeståndet i Barents hav är världens största. Det är härifrån skreien kommer. Under januari vandrar en halv miljard lekmogna torskars söderut mot Lofoten och den nordnorska kusten.

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 torskungel 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.



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

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.

Skinnet
Fritera och använd som frasigt tillbehör till andra rätter.

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

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?

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
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

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



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 innertemperatur på 50°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, 4%

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.



Pochering

4 bitar skrei
1 liter vatten
1 msk 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 torkar ut.

Tid & temperatur

Överlag steks fisk för hårt så var alltid noga med temperaturen.

Den perfekta tillagningstiden är något man lär sig och får en fingertoppskänsla för, men ett tidtagarur och en stektermometer är en bra investering. Vi tipsar dig om att ta ut fisken ur ugnen vid 50°C och låta den vila under folie eller lock då stiger temperaturen ofta några grader till. Den bör inte gå över 55°C



Skrei med chorizo.

I det här receptet möter skreimens milda, fräscha smak chorizons styrka. En garanterad middagsfavorit!

4 portioner

800 g skreifilé, med skinn
1 dl salt
1 liter vatten
1 msk solrosolja
200 g chorizo
2 stjälkar färsk persilja
1/2 granatäpple
1 citron

Potatismos

800 g potatis
2 dl mjölk
2 msk smör
salt och peppar

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C.

Skär skreifilén i portionsbitar.

Rör ut saltet i sjudande vattnen och kyl ner, lägg i skreien och låt den ligga och dra 15 minuter.

Lyft sedan upp fisken och torka av den med hushållspapper.

Stek skreien med skinnsidan ner i solrosolja i en het stekpanna tills skinnet blivit brunt, ca 3 minuter.

Lägg skreibitarna i en smord ugnsfast form med skinnsidan upp och tillaga i ugnen tills fisken är färdig, ca 3 minuter (innertemperatur 50–55°C).

Stek chorizon frasig i fettet från skreien.

Strimla persiljan, ta ur granatäpplekärnorna och riv citronskalet och blanda ihop.

Potatismos: Skala potatisen och skär den i skivor.

Koka potatisen mjuk, mosa den och rör i mjölk och smör till lagom konsistens.

Smaka av med salt och peppar.

Servera skreien tillsammans med den skurna chorizon på en bädd av granatäppleblandningen och potatismos bredvid.



Ugnsbakad skrei med tomat och vitlök.

Ugnsbakad skrei med medelhavsmakerna vitlök och tomat är en bra rätt att bjuda familj eller vänner på när du inte vill stå i köket hela dagen.

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

Tillbehör

bröd

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C.

Rimma skreien enl anvisning på sid 8.

Skär löken i tärningar, skiva tomaterna och finhacka vitlöken och chilin.

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, häll över olivolja, strö över hackad timjan och servera med bröd.



Stekt skrei med ägg och kapris.

Den här rätten är inte bara god och lätt att laga. Den blir också vacker på tallriken. Smaklig måltid!

4 portioner

800 g skreifilé, med skinn
1 msk salt
solrosolja
2 klyftor vitlök
1 msk smör
2 st ägg
100 g norska räkor, skalade

150 g smör
1 st schalottenlök
3 msk kapris
2-3 tsk citronsaft
salt och peppar
pepparrot, riven

Gör så här

Skär fisken i portionsbitar och strö över salt. Låt dra i 7 minuter. Skölj av och torka fisken.

Värm solrosoljan i stekpannan, lägg i fisken och stek tills den är nästan genomstekt, ca 6-7 minuter. Först då vänder du fisken och steker den 1-2 minuter på den andra sidan. Tillsätt smör och vitlök i stekpannan mot slutet av stektiden och ös smöret försiktigt över fisken.

Kapris-smör: Bryn smör och schalottenlök lätt, tillsätt kapris och smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Ägg: Koka äggen i 7 min. Riv på rivjärn först på grova sidan sen river man det rivna ägget på fina sidan av rivjärnet. Lägg ut en plastfilm och forma äggen till en cylinder och rulla så den pressas ihop. Lägg i kylen en timme så den sätter sig, skär upp.

Servera fisken på en bädd av riven pepparrot med räkor och kapris-smöret ovanpå skreien och äggskivorna bredvid.



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.





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 9).

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.



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 10).

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 apelsinjuice och mixa ner smör och grädde med en stavmixer. Smaka av med salt och citron. Värm fisken försiktigt i inkokningslagen.

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

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.

**Äpple**

Sötman och syran passar bra till fisk.

**Svartkål**

Mjällare och mildare än grön- och vitkål.

**Jordärtskocka**

Len och aromatisk med egen karaktär.

**Hasselnötter**

Vässar smaken på många fiskrätter.




Säsongens råvaror.

Mörk vinter och minusgrader brukar inte betyda färska 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.

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

