

**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**  
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.

**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.

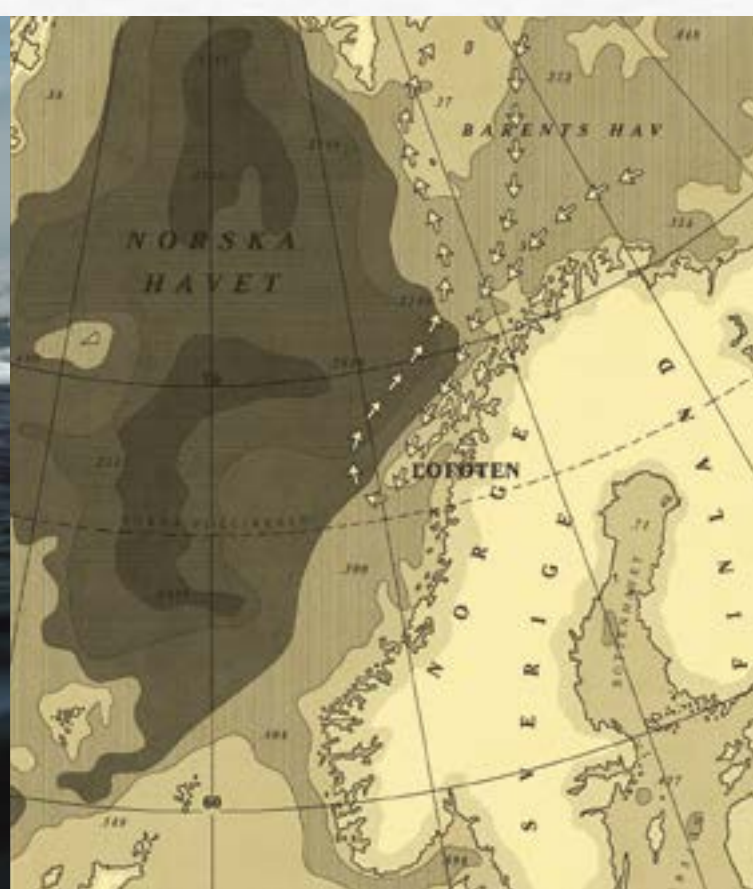
**Rom**  
Romsäcken tillagas genom att kokas, skäras i skivor och därefter eventuellt stekas. Av rommen görs även en stor del av den kaviar som finns på de flesta svenska frukostbord. Varför inte laga din egen?

# 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      1 dl salt  
1 liter 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 tillagning.

Rimningen kan utan tvekan genomföras redan dagen innan.



## Stekning

4 bitar skrei  
6 msk smör      2 msk matolja

Rumstempera 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 innetemperatur, så var inte rädd för att understeka den.



## Isäsöng

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 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, täck med folie så fisken inte torkas ut.



Läs mer på [norskfisk.se](http://norskfisk.se)

