

# Norsk torsk i vardagen.

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 här intill 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. Norsk fisk 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)



# Där torsken går till.

Torsk trivs i det kalla, klara havet längs Norges öar och fjordar. Starka strömmar syresätter vattnet och håller det friskt. Längre ut till havs tvingar kontinentalsockeln upp salt och näringsrikt vatten från flera tusen meters djup. Den ökade salthalten gör att vattnets fryspunkt sänks med två grader.

Norge har mest torsk i världen. Och beståndet fortsätter att växa. Norsk torsk är grönlistad i WWF:s fiskguide, godkänd för KRAV-märkning och miljöcertifierad av MSC (Marine Stewardship Council).



# Fisksoppa Minestrone.

## 4 portioner

400 g norsk torskfilé  
utan skinn och ben  
1 gul lök  
1 morot  
3 vitlöksklyftor  
olivolja  
2 dl torrt vitt vin  
8 dl fiskbuljong  
1 röd chili

2 krm peppar  
1 tsk salt  
200 g spagetti  
1 ask körsbärstomater  
0,5 dl svarta oliver  
utan kärnor  
1 knippe persilja  
4 msk pesto

## Gör så här

Koka upp vatten till spagettin. Finhacka gul lök, morot samt vitlök. Hetta upp en stor kastrull, tillsätt olivolja, lök och morot. Slå direkt på vitt vin och reducera 5 minuter. Tillsätt fiskbuljong och koka upp. Finhacka chilin, utan frön, och smaksätt fiskbuljongen till önskad styrka. Smaka av med salt och peppar. Koka spagettin enligt anvisning på förpackningen. Tillsätt körsbärstomater och skivade oliver i soppan. Värm en stekpanna och halstra torskfilén i olivolja. Häll av vattnet från spagettin, fördela på djupa tallrikar och strö ca 0,5 dl finhackad persilja över. Häll över buljongen och avsluta med den halstrade torsken. Toppa med en klick pesto.

Minestrone är en smakrik soppa som man inte reder. Halstrad torsk passar perfekt. Servera gärna med nybakat bröd.



# Tex-Mextorsk.

## 4 portioner

600 g norsk torskfilé  
2 msk texmex-krydda  
1 msk olivolja  
8 dl tortillachips  
2 dl riven ost

2 dl tomatsalsa  
2 dl crème fraiche  
2 avokado  
1 lime

## Gör så här

Sätt ugnen på 175°C. Skär torsken i 2 cm stora bitar. Blanda ihop texmex-kryddorna och olivolja, blanda ner torskbitarna. Fördela tortillachipsen på ett ugnssäkert fat, lägg på torskbitarna och toppa med den rivna osten. Grädda i ugn i ca 5 minuter. Ta ut formen ur ugnen och klicka på tomatsalsa och crème fraiche. Grädda ytterligare 3 minuter, tills fisken är klar. Skala och kärna ur avokadon. Tärna i små bitar. Ta ut formen ur ugnen, fördela avokadon över torsken och servera med limeklyftor.

Tex-Mextorsk är en perfekt fredagsmiddag för hela familjen.



# Norsk torskburgare.

## 4 portioner

### Torskburgare

600 g norsk torskfilé  
2 msk smör  
4 st hamburgerbröd  
4 blad romansallad  
1 tomat  
1 gul lök  
salt och peppar

### Dressing

2 dl majonnäs  
2 dl syltgurka  
0,5 msk curry

### Rotfruktsfrites

1 bakpotatis  
2 morötter  
1/4 rotselleri  
1 palsternacka  
3 msk rapsolja  
salt och peppar

## Gör så här

### Rotfruktsfrites

Sätt ugnen på 200°C. Skala potatis och rotfrukterna, sen skär i stavar. Lägg på plåt, ringla över rapsolja och avsluta med salt och peppar. Rosta i ugn tills de är mjuka, ca 30 minuter.

### Dressing

Blanda ihop majonnäsen, hackad syltgurka och curry.

### Torskburgare

Stek torsken i smör i ca 3–4 min på varje sida. Salta och peppra. Skiva tomaterna och den gula löken i fina skivor. Rosta gärna bröden i ugnen. Lägg ihop torskburgaren, börja med romansalladen, varva med tomat, lök och dressing. Servera rotfruktsfritsen till.

Ge barnen snabb mat istället för snabbmat. Prova torskburgaren som är både nyttig och god.



# Frasig torsk med mos.

## 4 portioner

600 g norsk torskfilé utan skinn och ben  
500 g mjölig potatis  
2 ägg  
3 msk vetemjöl  
2 dl ströbröd  
2 msk smör

rapolja  
2 dl mjölk  
1 dl gräddfil  
persilja  
4 msk inlagd gurka  
rostad lök  
salt och peppar

## Gör så här

Koka potatisen mjuk. Dela under tiden torsken i fyra lika stora bitar. Vispa upp äggen. Vänd torsken i vetemjålet, därefter i äggen och avsluta i ströbrödet. Salta och peppra. Stek torsken i varm panna, i smör och rapolja i ca 3-4 min på vardera sida. Stompa moset och blanda ner smör och mjölk. Smaka av med salt och peppar. Servera den stekta torsken med mos, hackad inlagd gurka, en klick gräddfil och rostad lök. Avsluta med att strö över lite grovhackad persilja.

Vårt svar på korv med mos är torsk istället för korv; i övrigt är allt med.





# Rimmade torskflakes.

## 10 portioner

1 kg norsk torskskyggfilé  
500 g inlagd rödbeta  
2 dl honung  
500 g chèvre ost  
200 g bacon

100 g pinjenötter  
1 citron  
ärtskott  
olivolja  
flingsalt och peppar

## Gör så här

Rimma torsken genom att gnida in den i salt och låt den ligga framme i ca 30 minuter. Baka fisken i ugnen på ca 100°C till en kärntemperatur på ca 50°C. Låt svalna. Skär rödbetorna i små klyftor, värm honungen i en kastrull och pressa i saften från en halv citron. Vänd ner betorna och låt dem glaseras i ett par minuter, smaka av med lite salt. Stek det tärnade baconet knaprigt och lägg på hushållspapper för att torka. Plocka sedan torskköttet genom att försiktigt trycka på det och låta det skiva sig i sina naturliga lameller. Sprid ut torsken, rödbetorna och baconet på en tallrik. Smula över getosten och skotten, avsluta med att droppa över olivolja och citron. Smaka av med flingsalt och nymalen svartpeppar.

En sagolik blandning smaker från rimmad torsk, citron- och honungs-glaserade rödbetor, getost och bacon. Hur gott som helst.

# Bouillabaisse pronto.

## 4 portioner

300 g norsk torskfilé  
300 g filé av norsk laks  
utan skinn och ben  
1 tsk spiskummin  
1 tsk fänkål  
0,5 g saffran  
1 gul paprika

1 röd paprika  
1 gul lök  
1 vitlök  
1 burk krossade tomater  
2 dl vatten  
bröd  
aioli

## Gör så här

Skär torsken och laksen i 2 x 2 cm stora kuber. Lägg i en oljad ugnsfast form med höga kanter. Tärna paprikan, skiva den gula löken och vitlöken tunt. Värm försiktigt i lite olja. Tillsätt spiskummin, fänkål och saffran. Låt fräsa ca 30 sek. Tillsätt en burk krossade tomater och 2 dl vatten. Smaka av med salt och peppar. Slå tomatblandningen över fisken och ställ in i ugnen ca 15 min i 125°C. Servera med stekta brödskivor och aioli.

Fredagsfisk börjar bli ett känt begrepp. Får vi föreslå den här smakrika och härliga bouillabaissen på laks och torsk? Enkel, god och lite lagom lyxig. En perfekt start på helgen.







# Skeppsbröd med torsk.

## 4 portioner

600 g norsk torskfilé utan skinn och ben  
100 g skalade norska räkor  
6 kronärtskockshjärtan  
1 potatis  
1 gul lök

0,5 dl grädde  
1 msk färsk timjan  
1 msk olivolja  
2 citroner  
ruccola  
salt och peppar

## Pizzadeg

7 dl vetemjöl  
1 msk olivolja  
20 g jäst  
2 dl vatten  
1 tsk salt

## Gör så här

Börja med pizzadegen. Rör ut jästen i fingervarmt vatten. Blanda i de övriga ingredienserna och låt jäsa under duk i 45 minuter. Sätt ugnen på 175°C. Riv potatis och krama ur all vätska, skiva löken fint. Blanda både potatis och lök med grädde, salta och peppra. Bred ut på en plåt och baka av i 15 minuter. Låt svalna. Tvätta en citron och riv skalet fint, ca 1 msk. Blanda citronsaft med olivolja, färsk timjan och låt torken marinera i citronblandningen. Kavla ut degen och lägg på en plåt. Bred ut potatisblandningen på pizzadegen. Grädda i 5 minuter. Lägg på marinerad torsk och halverade kronärtskockshjärtan. Grädda i 10 minuter. Toppa med räkor, ruccola och citronklyftor vid servering.

Trött på vanlig pizza? Här är ett alternativ som både smakar gott och är trevligt att laga tillsammans.

# Torsk med fänkål och saffran.

## 4 portioner

600 g norsk torskfilé  
600 g fänkål  
0,5 g saffran  
10 timjankvistar  
8 smålökar

8 klyftor vitlök  
2 msk olivolja  
8 cocktailtomater  
olja  
salt och peppar

## Gör så här

Salta och peppra torsken. Halstra tills skinnet blir krispigt. Baka klart i ugnen på 100°C tills innetemperaturen är 45°C. Tag hjälp av en termometer. Dela fänkålen i mindre bitar och koka mjuk i saltat vatten med saffran och timjan. Värm sedan fänkål, lök och vitlök i pannan i lite olivolja. Håll på 3 dl av fänkålsvattnet. Dela tomaterna och lägg i pannan precis före servering. Servera fisken ihop med fänkål, lök och tomater.

Låg temperatur gör fisken saftigare och mjällare. Använd en digital termometer och håll koll på fiskens innetemperatur.



# Torskpaella med räkor.

## 4 portioner

500 g norsk torskfilé  
200 g skalade norska räkor  
2 msk olivolja  
500 g avorioris  
1 vitlöksklyfta  
1 röd paprika  
1 gul lök

8 körsbärstomater  
1 g saffran  
1 dl djupfrysta ärtor  
1 l fiskbuljong  
4 klyftor citron  
salt och peppar

## Gör så här

Värm ugnen till 200°C. Hacka löken, strimla paprikan och fräs i oljan tillsammans med ris och en pressad vitlöksklyfta i en tjockbottnad gryta på spisen i ett par minuter. Tillsätt saffran, buljong och koka 10 min i ugnen. Tillsätt torsk i bitar, tomater och ärtor, låt puttra i ugn ytterligare 10 min. Smaka av med salt och peppar. Lägg i räkor och servera genast med citronklyftor.

Paella är gott och enkelt att göra om ni är några stycken som ska ha en trevlig middag. Servera ett gott bröd till.



# En sann fiskehistoria.

Städernas och byarnas placering vid havet, pärlband av fiskebodar längs kusten, gyttret av båtar i hamnarna. Det behövs bara ett ögonkast för att förstå hur havet påverkar vårt land. Norge är drygt 1700 kilometer från syd till norr men har 21000 kilometer kust. Havet och fisket har påverkat oss, de är en del av livet.

Den norska fisketraditionen har gått i arv från generation till generation. Hantverket och kunskapen lever vidare och förfinas med åren. Hanteringen förbättras, kvalitén blir högre. Men hur moderna metoderna än blir, så är omsorgen om havet alltid närvarande och fisket bedrivs i samma samklang med naturen nu som då.

