

TID FOR SKREI

7 inspirerende oppskrifter



SKREIEN ER HER!

Den er Barentshavets ridder og Lofotens Casanova. Få om noen strekker seg så langt for kjærligheten som skreien gjør. Når du får tak i den, har den lagt bak seg tusenvis av kilometer Barentshav for å treffe sin utkårede, og det er i januar det skjer.

Fra det kalde, klare Barentshavet kommer millioner av gyteklar torsk innover mot norskekysten for å bringe slekten videre. Skreisesongen varer fra januar til april, og er årets høydepunkt for mange fiskeelskere. Skrei er torsk på sitt beste. Det hvite, delikate fiskekjøttet har god fasthet og en nydelig smak. Du kan også bruke skreiens rogn, lever, tunge og kjake, og lage et måltid som blir en helt spesiell opplevelse.



Foto: Bent Raanes og Sarah Cameron Sørensen

SKREIMØLJE

INGREDIENSER

1 kg skrei i skiver
2 l vann
1 dl salt
2 ts hel svart pepper

ROGN

1 rogn av skrei, ca. 400 g
1 l vann
2 ss salt

LEVER

200 g rensset lever av skrei
1 dl kokekraft fra skrei

TILBEHØR

kokte poteter

FRAMGANGSMÅTE KOKING AV ROGN

Vask rognen og pakk den inn i matpapir eller kokeplast for å unngå at den går i stykker. Kok opp vann tilsatt salt. Sett ned varmen og la rognen stå og trekke til den er ferdig, ca. 20 minutter.

KOKING AV SKREI

Kok opp vann tilsatt salt og pepper. Trekk kasserollen av platen og legg i fiskeskivene. Sett kasserollen over varmen igjen og kok opp. Sett ned varmen og la fisken stå og trekke til den er ferdig, ca. 6 minutter.

KOKING AV LEVER

Del rensset lever i små biter og legg dem i en kasserolle. Når skreiskivene er ferdig, tar du litt av kokekraften og øser den over i kasserollen med den ferdig rensede leveren. Kok forsiktig opp og la trekke i 2-3 minutter.

Server skreien på varme tallerkener med kokt rogn skåret i skiver, lever og kokte poteter.



Foto: Studio Dreyer-Hensley

SKREI MED GULROTPURÉ

INGREDIENSER

800 g skreifilet med skinn
½ sitron
salt og pepper
olje

GULROTPURÉ

8 gulrøtter
2 ss smør
2 ts frisk ingefær
sitronsaft
salt og pepper

SJYSAUS

6 ss usaltet smør
2 ss soyasaus
2 fedd hvitløk
sitronsaft

TILBEHØR

2 squash

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 180 grader. Skjær skreien i serveringsstykker, press over sitronsaft og krydre lett med salt og pepper. Ha litt olje i en ildfast form og legg i skreistykkene med skinnisiden opp. Stek i stekeovnen i ca. 10-15 minutter.

GULROTPURÉ

Kok gulrøttene møre i saltet vann. Hell av nesten alt kokevannet, så du har litt vann igjen på bunnen av kasserollen. Mos gulrøttene i kasserollen med smør og revet ingefær. Varm opp og smak til med sitronsaft, salt og pepper.

SJYSAUS

Smelt smør i en kasserolle til det nesten er nøttebrunt. Tilsett soyasaus og finhakket hvitløk, og smak til med sitronsaft.

TILBEHØR

Del squash på langs i tykke skiver og stans ut små hjerter. Damp dem i litt lettsaltet vann med lokk i ca. 2-3 minutter.

Dra skinnen av skreien og server med gulrotpuré, sjysaus og dampede squashhjerter. Pynt gjerne med koriander om du har.



SPRØSTEKTE TORSKETUNGER MED LØKKOMPOTT

INGREDIENSER LØKKOMPOTT

1 kg torsketunger	1 rødløk
2 eggehviter	½ purre
2 ss griljermel	1 løk
2 ts frisk ingefær	2 tomater
2 ts salt	3 ss olivenolje
1 ts hvit pepper	2 ss mangochutney
50 g smør	salt og pepper

SALAT

12 cherrytomater
4 dl ruccolasalat

TILBEHØR

sitron

FRAMGANGSMÅTE

Skjær bort det løse skinnen av torsketungene, skyll og tørk dem lett. Vend torsketungene i pisket eggehvite, og så i en blanding av griljermel, revet ingefær, salt og pepper. Stek torsketungene pent brune i smør, i ca. 3 minutter på hver side, og legg dem på tørkepapir.

LØKKOMPOTT

Skjær rødløk og purre i tynne skiver, og løk og tomat i båter. Surr grønnsakene møre i olje og smak til med salt og pepper. Vend inn mangochutney før servering.

SALAT

Skjær cherrytomater i båter og bland med ruccolasalat.

Server torsketungene med løkkompott, salat og sitronbåter.

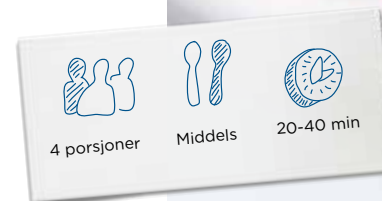


Foto: Bent Raanes og Sarah Cameron Sørensen

STEKT SKREI MED ERTER OG HOLLANDAISESAUS

INGREDIENSER

800 g skreifilet
1 fedd hvitløk
2 ss smør
salt
solsikkeolje

HOLLANDAISE

1 dl hvitvin
2 eggeplommer
2 ss vann
4 ss smør
salt og pepper
sitronsaft

ERTEPURÉ

500 g fryste erter
1 fedd hvitløk
1 ss smør
3 ss olivenolje
salt og pepper

TILBEHØR

100 g bacon

FRAMGANGSMÅTE

Skjær skreien i serveringsstykker og dryss med salt. La dem ligge i 7 minutter før du skyller av saltet. Tørk stykkene lett med tørkepapir. Stek skrei-stykkene i olje i ca. 3 minutter. Ha i skivet hvitløk og smør, og snu skreistykkene. Stek dem ferdig mens du øser hvitløkssmøret over, ca. 2 minutter.

ERTEPURÉ

Kok ertene møre i vann sammen med hakket hvitløk. Hell av kokevannet og mos med en stavmikser eller foodprosessor. Rør inn smør og olje, og smak til med salt og pepper.

HOLLANDAISE

Kok hvitvin inn til en tredel, og pisk eggeplommene sammen i en bolle. Sett bollen i vannbad og pisk inn den varme vinen. Når det begynner å tykne og ligne på majones pisker du inn vann. Pisk inn smøret, litt om gangen. Smak til sausen med salt, pepper og sitronsaft.

TILBEHØR

Skjær bacon i terninger og stek i tørr stekepanne til det er sprøtt og gyllent.

Server skreien på ertepuré med hollandaise og bacon over.



4 porsjoner



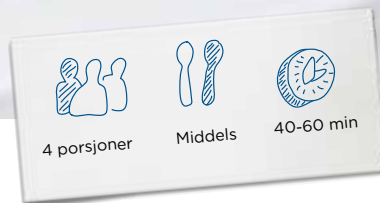
Vanskelig



40-60 min



Foto: Bent Raanes og Sarah Cameron Sørensen



STEKT SKREI MED POTETMOS À LA BRANDAD

INGREDIENSER

800 g ryggfilet av skrei
1 ss salt
1 ss margarin
1 ss smør

POTETMOS À LA BRANDAD

150 g skreifilet uten skinn og bein
2 ss salt
400 g poteter
50 g smør

SYLTET RØDLØK

2 rødløk
1 ss smør
1 ss sukker
2 ss hvitvinseddik
2 dl ruccolasalat
kajennepepper
salt

FRAMGANGSMÅTE

Skjær ryggfileten i serveringsstykker, dryss over salt og la ligge i 7 minutter. Skyll av saltet i kaldt vann og tørk stykkene lett med tørkepapir. Stek skreistykkene i margarin til de får en gyllen stekeskorpe. Tilsett smør, snu stykkene, sett ned varmen og la dem trekke i 5 minutter før servering.

POTETMOS À LA BRANDAD

Dryss salt på skreifilet og la den ligge i 20 minutter. Skyll skreien i kaldt vann og kok i usaltet vann. Skrell potetene og kok dem møre i usaltet vann. Sil av vannet, mos potetene og rør inn smøret. Flak den kokte skreien og vend den inn i potetmosen. Varm opp, og mos poteter og fisk godt sammen.

SYLTET RØDLØK

Skjær rødløk i båter og surr i smør til det er mykt. Ha over sukker og hvitvinseddik, og la det surre i stekepannen noen minutter. Smak til med kajennepepper og salt. Bland inn ruccolasalaten rett før servering.

Server skreien med potetmos à la Brandad og syltet rødløk.



Foto: Eva Brænd

SKREIKJAKER MED SOPPSTUING

INGREDIENSER SOPPSTUING

16 skreikjaker	150 g sjampinjong
4 ss hvetemel	1 sjalottløk
1 ts salt	1 ss smør
½ ts pepper	1 ss hvetemel
smør	1 ss brunt sukker
	2 dl kremfløte
	salt og pepper

TILBEHØR

kokte poteter
gressløk
ruccolasalat

FRAMGANGSMÅTE

Skyll og tørk skreikjakene. Bland sammen hvetemel, salt og pepper, og vend skreikjakene i blandingen. Stek dem gylne i smør i ca. 2 minutter på hver side.

SOPPSTUING

Skjær sopp i skiver og finhakk sjalottløk, og surr i smør til løken er myk og gyllen, ca. 2 minutter. Dryss over hvetemel og rør det godt inn. Tilsett brunt sukker og rør til sukkeret smelter. Tilsett fløte og la stuingen surre til den tykner litt. Smak til med salt og pepper.

Server skreikjakene med soppstuing og kokte poteter, og dryss over litt finhakket gressløk og ruccolasalat.



OVNSBAKT SKREI MED SMØRSAUS OG SPISSKÅL

INGREDIENSER

800 g skreifilet
1 ss salt
½ ts grovmalt pepper
1 fedd hvitløk
1 ss smør
1 spisskål
2 gulrøtter

SMØRSAUS

1 sjalottløk
1 dl hvitvin
4 ss smør
salt og pepper

TILBEHØR

kokte poteter

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 180 grader. Skjær skreien i serveringsstykker, dryss salt over og la dem ligge i 7 minutter før du skyller av saltet. Tørk stykkene lett med tørkepapir og legg dem i en smurt ildfast form. Dryss over pepper og legg på skiver av hvitløk og smør. Stek i stekeovnen i ca. 10 minutter. Skjær kål i strimler og kok i lettsaltet vann i ca. 3-4 minutter. Skjær gulrøtter i skiver på skrå og kok i lettsaltet vann til de er møre.

SMØRSAUS

Finhakk sjalottløk og kok sammen med hvitvin til mengden væske er halvert. Pisk inn smør og smak til med salt og pepper.

Server ovnsbakt skrei med spisskål, gulrøtter og kokte poteter. Pynt med karse om du har.



4 porsjoner



Middels



20-40 min





Det beste om
sjømat finner du
på **www.godfisk.no**

Nå kan du laste ned alle
Godfisk-opskriftene på
iPhone eller Android.

Norges sjømatråd

Postboks 6176
9291 Tromsø

Telefon: +47 77 60 33 33
E-post: godfisk@godfisk.no

