


**SPIS FISK  
I SÆSON**



  
2 gange om ugen

**6 NEMME RETTER MED DANSK FISK  
TIL DEN "KOLDE TID"**

## SKINDSTEGT KULMULE MED BLØDE LØG

4 pers.

### Det skal du bruge:

4-500 g kulmulefilet med skind/4 stk.  
3 spsk olivenolie  
500 g små rødbeder  
¼ bundt timian  
2 spsk hvidvinseddike  
800 g bagekartofler  
2 porrer  
50 g smør, koldt i tern  
4 rødløg  
Salt og peber

Anden egnet fisk: **Mørksej eller lyssej med skind.**

### Sådan gør du:

1. Vask rødbederne godt og skær dem i ¼ med skræl på. Kom rødbederne i en bradepande med timian, eddike, 1 spsk olie, salt og peber. Bag i en forvarmet ovn på 200 grader i ca. 30 minutter indtil de er møre.
2. Skræl kartoflerne og rens porrerne. Skær i små stykker, og kog dem i ca. 20-25 min. Hæld vandet fra og mos kartofler og porrer sammen med smørret. Smag til med salt og peber.
3. Skær løgene i ringe og steg dem bløde på en pande i 1 spsk olie. Krydr med salt og peber.
4. Krydr fisken med salt og peber. Steg den på en varm pande i 1 spsk olivenolie på skindsiden i ca. 2-3 min. Vend fisken, tag panden af varmen, og lad fisken trække et par minutter på panden.

Servér med bløde løg, bagte rødbeder og kartoffel-porremos.

## FISH TACO MED VESTERHAVS- TORSK

4 pers.

### Det skal du bruge:

400 g vesterhavstorsk i filet  
1 dl sesamfrø  
2 spsk vegetabilsk olie  
½ bundt koriander, groft hakket  
2 dl creme fraiche  
1 dl sød chilisaucе  
12 taco pandekager  
Salt og peber

### Mangosalsa:

1 mango  
1 rødløg  
1 lime u/sprøjtet  
1 spsk olivenolie  
1 dåse kikærter

### Sådan gør du:

1. Skær fisken i 2x2 cm stykker, krydr med salt og peber og vend i sesamfrø.
2. Skræl mangoen og skær den i små tern. Snit rødløget fint.
3. Vask limen og riv skallen fint. Pres limesaften ud.
4. Varm taco pandekagerne på en tør varm pande indtil de tager farve, ca. 30 sek. på hver side.
5. Steg fisken på en varm pande i 2 spsk olie i ca. 1 minut på hver side.

Anret taco pandekagerne med fisk, salsa, grofthakket koriander, creme fraiche og chilisaucе.

Anden egnet fisk: **Kulmule.**





## MØRKSEJFRIKADELLER THAI STYLE

4 pers.

### Det skal du bruge:

4-500 g mørksej u/skind  
1 rødløg, ca. 50 g  
2 æg  
1 spsk mel  
1 spsk sambal oelek  
1-2 spsk fiskesauce  
100 g grønne bønner  
¼ bundt basilikum  
2 spsk vegetabilisk olie

### Spidskålssalat mm.:

1 spidskål  
¼ ananas  
20 g saltede peanuts  
1 dl sød chilisauce  
2 lime skåret i ½  
Mynte, drys

300 g jasminris, kogte

### Sådan gør du:

1. Blend fisken med æg, mel, sambal oelek og fiskesauce.
2. Snit bønnerne og rødløget fint, og snit basilikummen groft. Vend det hele i fiskefarsen.
3. Form farsen til ca. 12 frikadeller. Steg dem på en varm pande i olie i ca. 2 minutter på hver side indtil gyldne.
4. Snit spidskålen, og skær ananassen i små stykker. Vend det med 1 spsk chilisauce og drys med peanuts.

Anret med salat og ris og servér med lime og sød chilisauce.

Tip: Fisken kan hakkes groft med en kniv i stedet for at bruge blender.

## RØDSPÆTTE- RULLER MED PARMASKINKE OG VESTERHAVSOST

4 pers.

### Det skal du bruge:

4-500 g rødspættefileter/8 stk.  
8 skiver parmaskinke  
50 g vesterhavsost  
500 g squash  
500 g svampe, markchampignon  
1 løg  
1 fed hvidløg  
2 spsk olivenolie  
300 g cherrytomater  
Salt og peber  
1 citron  
¼ bundt bredbladet persille

### Sådan gør du:

1. Vask squashen, rens svampene, og skær begge dele i grove stykker. Snit løget og hvidløget fint.
2. Læg fiskefileterne på et skærebræt, krydr med salt og peber, og rul dem sammen med parmaskinke og revet ost inden i.
3. Læg rullerne på en bageplade med bagepapir, og bag i forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 6-7 minutter.
4. Steg de snittede grøntsager på en varm pande i 1 spsk olie i ca. 3-4 minutter.
5. Vend cherrytomaterne deri og smag til med salt og peber.

Anret rødspætterullerne på et fad sammen med grøntsagerne, og drys med grofthakket persille.

Anden egnet fisk: Skærising, skrubbe eller ising.





## GRATINERET VESTERHAVSTORSK

4 pers.

### Det skal du bruge:

400 g pasta penne  
½ bundt purløg  
100 g baby spinat, skyllet  
4-500 g vesterhavstorsk  
2 dl fløde 38 %  
1 dåse hakkede tomater  
150 g revet gouda eller mozzarella  
2 spsk rasp  
1 citron  
Salt og peber  
Grøn salat

Anden egnet fisk: **Mørksej, kuller eller kulmule.**

### Sådan gør du:

1. Kog pastaen efter anvisningen på pakken, hæld vandet fra, og kom den i et ildfast fad.
2. Skær fisken i mindre stykker.
3. Snit purløget fint. Vend fisk, purløg, pasta og spinat sammen i fadet.
4. Hæld fløde og hakkede tomater over pastaen, og vend det godt sammen. Smag til med salt og peber.
5. Drys med revet ost og rasp, og bag i en forvarmet ovn ved 200 grader, til det er gyldent og sprødt, ca. 15 minutter.

Serveres med salat og brød.

## KULLER I KARRY

4 pers.

### Det skal du bruge:

4-500 g kuller  
1 løg, ca. 50 g  
200 g gulerod, 2-3 stk.  
3 porrer  
1 spsk vegetabilsk olie  
1 spsk karrypulver  
1 dåse kokosmælk 330 ml  
2 æbler  
1 spsk sesamfrø  
300 g jasmínris, kogt  
¼ bundt bredbladet persille og mynte  
Salt og peber

### Sådan gør du:

1. Riv gulerødderne groft på et rivejern, og hak løg og porrer groft.
2. Steg løget, porrerne og gulerødderne i olie, indtil de er blanke, og tilsæt karry.
3. Tilsæt kokosmælk og lad det simre i 15 minutter. Smag til med salt og peber.
4. Skær fisken ud i mindre stykker, kom den i gryden og lad den simre i 3-4 minutter.
5. Skær æblet i både og pluk krydderurterne groft og vend det hele sammen.

Server med ris, og drys med persille, mynte og sesamfrø.

Anden egnet fisk: **Kulmule, mørksej eller lyssej.**





# DANSKE FISK I SÆSON

		SEP	OKT	NOV	DEC	JAN
TORSK		●	●	●	●	●
LYSSEJ		●	●	●	●	●
MØRKSEJ		●	●	●	●	●
KULLER		●	●	●	●	●
KULMULE		●	●	●	●	●
HVILLING		●	●	●	●	●
RØDSPÆTTE		●	●	●		
SKRUBBE		●	●	●	●	●
ISING		●	●	●		●
SKÆRISING		●	●	●		
MAKREL		●	●	●		
SILD		●	●	●	●	
HORNFISK		●	●			
MULTE		●				
TORSKEROGN						●
STENBIDDERROGN						
JOMFRUHUMMER		●	●			
BLÅMUSLINGER		●	●	●	●	●
ØSTERS		●	●	●	●	●

Kampagnen gennemføres af Fiskebranchen med støtte fra Den Europæiske Hav- og Fiskerifond og Miljø- og Fødevarerministeriet.



Få opskrifter og viden om dansk fisk på [danskfisk.dk](http://danskfisk.dk)

Fødevarestyrelsen anbefaler, at vi spiser fisk mindst 2 gange om ugen. I alt skal vi gerne spise 350 gram fisk om ugen.



2 gange om ugen