

**SPIS FISK
I SÆSON**



2 gange om ugen

**6 LÆKRE SOMMERRETTER MED
DANSK FISK**



STJERNESKUD MED RØDSPÆTTE OG JOMFRUHUMMERHALER

20 min. - 4 personer

Det skal du bruge:

400 g rødspættefilet
1-2 dl fuldkornsmel
2 spsk smør
12 grønne asparges
100-200 g jomfruhummerhaler
4 skiver rugbrød
4 spsk god mayonnaise
Basilikum, dild og purløg
1 spsk olivenolie
1 citron
Salt og peber

Tip: Jomfruhummerhaler kan erstattes af rejer.

Sådan gør du:

1. Kom jomfruhummerhalerne i kogende vand i en gryde med 2 tsk salt og 1 tsk sukker, tag gryden af varmen med det samme.
2. Lad halerne trække i vandet i ca. 3-4 minutter, tag dem op, køl dem ned i koldt vand og pil dem.
3. Marinér halerne let med 1 spsk olivenolie, salt og peber.
4. Krydr fiskefileterne med salt og peber, vend dem i mel og steg i brunet smør på en pande i ca. 2 minutter på hver side. Rist rugbrød imens.

Anret på ristet rugbrød med fisk, jomfruhummerhaler, mayonnaise, dampede asparges og krydderurter.



FISKEBURGER MED SESAMSTEGT MØRKSEJ OG TARTARSAUCE

20 min. - 4 personer

Det skal du bruge:

500 g mørksejfilet uden skind
2 spsk sesamfrø
 $\frac{1}{2}$ agurk
Icebergsalat
1 rødløg
4 burgerboller

Tatarsauce:

2 forårsløg
100 g syltede drueagurker
2 spsk kapers
 $\frac{1}{4}$ bundt dild
2 spsk mayonnaise
1 dl skyr
Kartoffelchips fx salt/vinegar
Salt og peber

Sådan gør du:

1. Snit forårsløg fint, hak drueagurker, kapers og dild groft, vend det hele sammen med mayonnaise og skyr og smag til med salt og peber.
2. Skær agurken og salaten og snit rødløget fint.
3. Skær fisken i 4 stykker, krydr godt med salt og peber og vend stykkerne i sesam.
4. Steg fisken på en varm pande i olie i ca. 1 minut på hver side.
5. Lun/grill burgerbollerne, smør dem med tartarsauce og byg en burger med fisk og grønt. Servér med kartoffelchips.

Anden egnet fisk: **Kulmule, kuller eller hvilling.**



BAGT KULMULE MED OLIVEN OG CITRONCREME

20 min. - 4 personer

Det skal du bruge:

600 g kulmulefilet med skind
100 g sorte oliven u/sten, fx kalamata
2-3 spsk pankoras
100 g babyspinat
1 rødløg
3 fed hvidløg
800 g små kartofler kogt med skræl
Frisk rosmarin
2 spsk olivenolie
2 dl cremefraiche, 18%
1 usprøjtet citron
Salt og peber

Anden egnet fisk: **Kuller, mørksej og hvilling.**

Sådan gør du:

1. Riv og pres citronen, vend citrusskal og saft i cremefraichen. Smag til med salt og peber.
2. Spid de kogte kartofler med en kvist rosmarin. Steg dem gyldne på en pande i olivenolie og hvidløg, krydr med salt og peber.
3. Skær fisken i 4 stykker og læg dem med skindet nedad på en bageplade med bagepapir.
4. Vend grofthakkede oliven med 1 spsk olivenolie, salt og peber, fordel på toppen af fisken og drys til sidst med pankoras.
5. Bag fisken i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter.

Servér med rosmarinkartofler, spinatsalat og citroncreme.

JOMFRUHUMMER MED GRØNNE ASPARGES OG AIOLI

20 min. - 4 personer

Det skal du bruge:

12-16 jomfruhummere
16 grønne asparges
1 spsk olivenolie
5 g tørrede karl johan svampe
1 fed hvidløg
2 dl mayonnaise
2 spsk snittet purløg
Basilikum, purløg og dild
Salt og peber

Persilleolie:

1 fed hvidløg
2 spsk citronsaft eller god eddike
2 spsk olivenolie
¼ bundt persille
Salt og peber

Sådan gør du:

1. **Persilleolie:** Blend løg, hvidløg, citronsaft og olie til en fin puré. Tilsæt persille, blend til grov urteolie og smag til med salt og peber.
2. **Aioli:** Pulverisér de tørrede svampe, fx i en morter og bland i mayonnaisen med hvidløg og purløg. Smag til med salt og peber og lad aiolien trække i 15 minutter.
3. Læg jomfruhummerne på ryggen, halvér dem på langs med en tung, skarp kniv og fjern indvoldene bag hovedet.
4. Læg de halve jomfruhummere på en bageplade, kom ½ tsk persilleolie på hver hale og grill i ovn eller på havegrill i ca. 1 minut.

Servér med dampede grønne asparges, krydderurter, aioli og brød.





DAMPEDE MUSLINGER MED PERSILLE-FLØDE OG HVIDLØGSCROUTONER

20 min. - 4 personer

Det skal du bruge:

1½ kg muslinger
4 skalotteløg
1 æble
2 spsk olivenolie
1 bundt kruspersille
1 dl hvidvin
2-3 dl fløde 38%
Salt og peber

Hvidløgs croutoner:

4 skiver toastbrød
50 g smør
2 fed hvidløg
4 kviste persille

Tip: I stedet for vin kan du bruge øl.

Sådan gør du:

1. Bland smør, hvidløg og persille. Smør det på toastbrød og skær ud i stænger som grilles sprøde og gyldne i ovnen.
2. Rens muslingerne under koldt vand. Bank dem let mod bordet, og kassér dem, der ikke lukker sig.
3. Snit/hak løg, æble og kruspersille groft.
4. Varm olie op i en gryde og steg løg, æble og kruspersille i 1-2 minutter.
5. Kom muslingerne i og vend det godt sammen.
6. Tilsæt vin, bring det i kog og hæld derefter fløden i. Lad det snurre et par minutter, indtil muslingerne har åbnet sig.

Servér med hvidløgs croutoner.



GRILLET HVILLING MED BASILIKUM OG NUDELSALAT

20 min. - 4 personer

Det skal du bruge:

500 g hvilling i filet
½ bundt basilikum
1 spsk olivenolie
Salt og peber

Nudelsalat:

200 g ægnudler
1 agurk
200 g cherrytomater
3 forårsløg
½ bundt koriander
1-2 spsk sesamolie
1-2 spsk sojasauce
1 spsk sort sesam
2 små chilier
2 lime

Sådan gør du:

1. Kog nudlerne efter pakkens anvisning.
2. Halvér agurken, fjern kernerne og snit den i stykker på ½ cm. Halvér tomaterne, snit forårsløgene, chili og koriander.
3. Vend nudler med sesamolie, soja og grønt.
4. Tænd ovnen på 200 grader. Læg fisken ud på et stykke bagepapir med skindsiden nedad og krydr godt med salt og peber. Hak basilikum groft og fordel på fisken.
5. Skær fisken ud i stykker på ca. 10 cm og rul dem til små, faste ruller. Sæt 2 ruller på et grillspyd og grill fisken i ovnen i ca. 10 minutter indtil den er gylden og sprød.

Servér med nudelsalat, drys med sesam og servér med halverede lime.

Anden egnet fisk: **Hornfisk.**





DANSKE FISK I SÆSON

		MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP
TORSK						●
LYSSEJ		●				●
MØRKSEJ		●	●	●	●	●
KULLER		●	●	●	●	●
KULMULE		●	●	●	●	●
HVILLING		●	●			●
RØDSPÆTTE		●	●	●	●	●
SKRUBBE				●	●	●
ISING		●	●			●
SKÆRISING		●	●	●	●	●
MAKREL			●	●	●	●
SILD		●	●			●
HORNFISK		●	●		●	●
MULTE		●	●	●	●	●
TORSKEROGN						
STENBIDERROGN						
JOMFRUHUMMER		●	●		●	●
BLÅMUSLINGER		●		●	●	●
ØSTERS		●				●

Få opskrifter og viden om dansk fisk på 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

