



Asiatiska fiskbullar

PORTIONER: 4

Ingredienser

Fiskbullar:

600 g fiskfiléer

1 knippe färsk koriander

1 bit ingefära

1 lök

3 klyftor vitlök

1 ägg

2 msk sojasås

Skalet från 1 lime

Olja till stekning

Sallad:

Pak choi

Vitkål

Morötter

2 msk soja

1 msk fisksås

saften från en lime

Chiliflakes

Gör så här:

1. Sätt ingredienserna till fiskbullarna i en matberedare och mixa till en jämn massa.
2. Använd en sked och dina händer för att forma bullar av massan.
3. Stek bullarna på medelhög värme tills de har en gyllenbrun yta. Strö lite salt över bullarna ifall det behövs.
4. Tillred salladen genom att finstrimla grönsakerna.
5. Blanda soja, fisksås, limesaft och chili och blanda grönsakerna med dressing. Servera salladen med fiskbullarna.





Aasialaiset kalapullat

ANNOKSET: 4

Ainekset

Kalapullat:

600 gr kalafileitä

1 ruukku tuoretta korianteria

1 pala inkivääriä

1 sipuli

3 valkosipulin kynttä

1 kananmuna

2 rkl soijakastiketta

Yhden limen kuori

Öljyä paistamiseen

Salaatti:

Pak choi

Keräkaali

Porkkanaa

2 rkl soijakastiketta

1 rkl kalakastiketta

Yhden limen mehun

Chilihiutaleita

Valmistus:

1. Laita kalapullien ainekset tehosekoittimeen ja jauha sileäksi massaksi.
2. Muotoile massasta pullia käsiesi ja lusikan avulla.
3. Paista pullat keskilämmöllä kunnes niillä on kullankeltainen pinta. Ripottele tarvittaessa suolaa pinnalle.
4. Valmista salaatti suikaloimalla vihannekset.
5. Sekoita soja, kalakastike, limemehu sekä chili. Lisää kasvikset kastikkeen joukkoon. Tarjoile salaatti kalapullien kanssa.





Soppa på lake och mögelost

PORTIONER: 4

Ingredienser

Buljong:

1 lake runt 1 kg

1 lök

2 morötter

1 lagerblad

5 vitpeppar

2 tsk salt

ca 2 L vatten

Soppa:

rensat fiskkött

1 msk olja

1 lök

2 morötter

3 stänger selleri

6 potatisar

buljong+vatten

1 dl vispgrädde

100 g blåmögelost

en knippe dill

salt, peppar

Gör så här:

1. Flå fisken. Rensa sedan genom att försiktigt skära upp magen och plocka ut inälvorna. Skölj. Ta tillvara romsäckar/mjölke och lever.
2. Ta bort gälarna. Behåll gärna huvudet för att kunna ta tillvara kindköttet.
3. Lägg fisken i kallt vatten så att fisken täcks. Koka upp och koka i 5 min. Skumma av. Skala lök och morötter och halvera innan de läggs i buljongen. Tillsätt kryddor och koka ca 15 tills fisken är tillagad.
4. Ta upp laken från buljongen och låt svalna en stund. Rensa köttet från fiskskelettet och lägg i en skål. Sila buljongen och ställ åt sidan.
5. Hacka löken till soppan och skär grönsakerna i lagom stora bitar. Fräs löken i olja en kastrull. Tillsätt morot, selleri och till sist potatisen. Häll över buljongen så att grönsakerna täcks ordentligt. Tillsätt mer vatten om det behövs. Koka tills grönsakerna är fem före klara.
6. Lägg ner fiskköttet i soppan och tillsätt grädde. Smula ner blåmögelosten och låt koka tills allt är mjukt.
7. Smaka av och servera med finhackad dill!





Makeitto sinihomejuustolla

ANNOKSET: 4

Ainekset

Liemi:

1 made, noin 1 kg

1 sipuli

2 porkkanaa

1 laakerinlehti

5 valkopippuria

2 tlk suolaa

noin 2 L vettä

Keitto:

perattua kalaa

1 rkl öljyä

1 sipuli

2 porkkanaa

3 sellerin vartta

6 perunaa

liemi+vettä

1 dl kuohukermaa

100 gr sinihomejuustoa

yksi nippu tilliä

suolaa, pippuria

Valmistus:

1. Nylje made. Leikkaa vatsa auki ja poista varovasti sisäelimet sekä huuhtelee vatsaontelo. Ota talteen mätipussit/maiti ja maksa. Poista kidukset.
2. Laita made kattilaan kylmään veteen niin, että kala peittyy, kuumenna kiehuvaan ja keitä 5 min. Kuori vaahto pinnalta. Lohko mukaan porkkana ja sipuli, lisää mausteet ja jatka keittämistä vartin verran, kunnes made on kypsää.
3. Nosta made reikäkauhalla liemestä ja anna jäähtyä hiukan. Erottele liha ruodoista ja laita sivuun odottamaan. Siivilöi keitinliemi ja laita sivuun.
4. Kuumenna kattilan pohjalla voi ja laita miedolla lämmöllä kuorittu, hienonnettu sipuli kuullottumaan. Kun sipuli pehmeää, lisää pilkotut porkkanat, varsisellerit ja perunat ja sitten lientä/vettä kunnes kasvikset reilusti peittyvät. Keitä kunnes perunat ovat melkein kypsiä. Lisää made ja kerma ja murustele sekaan sinihomejuusto. Anna muhia kunnes peruna on kypsää.





Ceviche

PORTIONER: 6

Ingredienser

1 hel id, cirka 1 kg
6–7 st lime (eller så
mycket limesaft att
den just och just
täcker fisken)
1 tsk salt
2 msk råsocker
1 liten rödlök
2 vitlöksklyftor
1–2 röda chilin
1 cm ingefära
1 kruka koriander
3 msk olivolja

Gör så här:

1. Filea fisken och skär i små tärningar.
2. Pressa limen och blanda med salt, råsocker, hackad rödlök, pressad vitlök, hackad chili, riven ingefära och hackad koriander. Rör om och lägg med iden.
3. Låt cevichen mogna i cirka 15–20 minuter, max ett par timmar, i kylskåp.
4. Ringla över olivolja före servering.





Ceviche

ANNOKSIA: 6

Ainekset

1 kokonainen säyne,
noin 1 kg
6–7 kpl limeä (tai
että juuri ja juuri
peittää kalan
pinnan)
1 tlk suolaa
2 rkl raakasokeria
1 pieni punasipuli
2 valkosipulin kynttä
1–2 punaista chiliä
1 cm inkivääriä
1 ruukku korianteria
3 rkl oliiviöljyä

Valmistus:

1. Fileoi kala ja leikkaa pieniksi kuutioiksi.
2. Purista lime ja sekoita joukkoon suola, sokeri, pilkottu punasipuli, puristettu valkosipuli, pilkottu chili, raastettu inkivääri ja leikattu korianteri. Sekoita ja lisää kalan päälle.
3. Anna cevichen kypsyä noin 15–20 minuuttia, korkeintaan pari tuntia, jääkaapissa.
4. Ripottele oliiviöljyä päälle ennen tarjoilua.





Mörttartar

PORTIONER: 6

Ingredienser

150 g mörtfilé
½ msk salt
½ msk socker
½ dl finhackad rödlök
½ dl dill eller gräslök
½ msk stark senap,
Dijon
1 tsk pressad citron
½ msk smetana

Gör så här:

1. Bena ur mörten och skär den sedan i små tärningar.
2. Blanda ihop salt, socker och dill/gräslök med den tärnade mörten, låt stå i kylan ungefär en timme.
3. Rör ner senap, citronsaft och smetana.
4. Massan kan läggas på smörpapper och rullas ihop till cirka en 3–5 cm tjock rulle. Frys ner.
5. Avlägsna smörpappret vid servering och skär portionsbitar. Alternativt lägg smeten i kylan och lägg upp med sked portioner vid serveringstillfället.
6. Servera med en klick smetana, hackad gräslök, rödlök och en citronskiva.





Särkitartar

ANNOKSIA: 6

Ainekset

150 g särkifilettä
½ rkl suolaa
½ rkl sokeria
½ dl punasipulia
½ dl tilliä tai
ruohosipulia
2 rkl vahvaa sinappia,
Dijon
1 tlk sitruunamehua
½ rkl smetanaa

Valmistus:

1. Pilko file pieniksi paloiksi, poista isot ruodot.
2. Sekoita suola, sokeri, tilli/ruohosipuli kalan kanssa, anna seisoa noin tunnin jääkaapissa.
3. Lisää sekaan sinappi, sitruunamehu ja smetana.
4. Massa voidaan asettaa voipaperille ja pyörittää noin 3-5cm paksuksi rullaksi. Pakasta.
5. Poista voipaperi tarjoiltaessa ja leikkaa annospaloiksi. Vaihtoehtoisesti laita taikina pakkaseen ja nosta lusikalla annospaloja.
6. Tarjoile smetanan, pilkotun ruohosipulin, punasipulin ja sitruunasiivun kera.





Gravad mört

PORTIONER: 6

Ingredienser

1 kg ofjällad mörtfilé
4 msk grovt havssalt
1 msk fint socker

Gör så här:

1. Filéa mörtarna och avlägsna sidobenen, men inte skinnet. Gravade filéer med skinnet på är lättare att skära än filéer utan skinn.
2. Blanda socker och salt och gnid in mörtfiléerna med blandningen. Några droppar konjak tillsatta på filén ger en pikant smaksättning åt den gravade mörten. Låt filéerna saltas i kylskåpet i några timmar. Avlägsna därefter olöst salt och vänd filéerna med den köttiga sidan uppåt ytterligare några timmar.
3. Skär tunna skivor av filéerna och lägg dem på färskt rågbröd.
4. Dekorera med en citronskiva och en dillkvist.





Graavattu särki

ANNOKSIA: 6

Ainekset

1 kg ofjällad mörtfilé
4 msk grovt havssalt
1 msk fint socker

Valmistus:

1. Fileoi särjet ja poista kylkiruodot mutta älä nahkaa. Nahallisia graavattuja fileitä on helpompi käsitellä.
2. Sekoita sokeri ja suola ja hankaa fileet sekoitukseen. Anna fileiden seistä jääkaapissa joitakin tunteja. Poista sen jälkeen suola joka ei ole liuennut ja käännä fileet lihapuoli ylöspäin vielä pariksi tunniksi.
3. Leikkaa fileestä ohuita siivuja ja laita tuoreen ruisleivän päälle.
4. Koristele tillillä ja sitruunaviipaleella.





Ta tillvara fiskrom

Ingredienser

Fiskromsäckar

Salt

Gör så här:

1. Lägg rommen i ett stort kärl.
2. Använd 10 liter vatten till 1 liter rom.
3. Vispa med ballongvisp – hinnorna fastnar i vispen.
4. Låt rommen sjunka till botten och häll sedan av vattnet.
5. Byt vatten tills vattnet blir klart.
6. Tillsätt ca 2,5–3 % salt.
7. Fyll burken till max.
8. Rommen kan förvaras 4–5 dygn i kylskåp.
9. Frys in.
10. Servera rommen med smetana och rödlök.





Ota mäti talteen

Ainekset

Mätisäkkejä

Suolaa

Valmistus:

1. Laita mäti isoon kulhoon.
2. Käytä 10 l vettä 1 litraan mätiä.
3. Vispaa pallovispilällä - kalvot jäävät kiinni vispilään.
4. Anna mädin vajota pohjaa, kaada vesi pois ja lisää uutta tilalle.
5. Vaiha vettä kunnes se kirkastuu.
6. Lisää noin 2,5–3 % suolaa.
7. Täytä purkki täyteen.
8. Mäti säilyy 4-5 päivää jääkaapissa.
9. Pakasta.
10. Tarjoa mäti smetanan ja punasipulin kanssa.

