

Fiskekogebo

Den bornholmske fiskedyst

- inspiration til at spise mere fisk
- fra bornholmer til bornholmer



Indholdsfortegnelse

Forord.....	3
Tak til	4
Fiskedysten skydes i gang	5
Kok Jens-Peter Jørgsens opskrifter fra kick off	6-10
Etape 1 af Fiskedysten	11
Vinderopskrifter etape 1	12-14
Etape 2.....	15
Vinderopskrifter etape 2.....	16-18
Etape 3.....	19
Vinderopskrifter etape 3.....	20-23
Blandede Fisk.....	24
Fisk til mænd og børn	25-26
Kender du fisken?.....	27
Fisk i Mariehønen	28-29
Spis mere fisk.....	30
Tænk i fisk.....	31
Om den bornholmske fiskedyst	32



Den bornholmske Fiskedyst

Du sidder her med bornholmernes mini-fiskekokebog, som er blevet til i forbindelse med den bornholmske Fiskedyst 2017. En dyst, der blev sat i gang med det formål, at få os alle sammen til at spise bare lidt mere fisk. Vi er blevet lidt bedre til at spise fisk i de senere år, men vi skal gerne spise meget mere.

Opskrifterne i denne lille kokebog er indsendt af bornholmere, som, via deres opskrift, forhåbentlig vil være med til at inspirere dig til at spise lidt mere fisk i hverdagen, men der er også opskrifter på tilbehør af forskelligt grønt - for fisk gør det ikke alene.

Den bornholmske Fiskedyst er et af flere tiltag, som Social- og Sundhedsudvalget har sat i gang for at gøre det lettere at leve bare lidt sundere.

Jeg håber, du vil tage kokebogen til dig og afprøve nogen af de lækre fiskeretter.

Tak til alle jer, der har deltaget og god appetit!

På Social- og sundhedsudvalgets vegne

Bente Helms



Stor TAK til....

Ingen fiskekugebog uden jer – stor tak til alle jer, der mødte op som gæster og gjorde den bornholmske Fiskedyst til de festlige og hyggelige eftermiddage, som de blev til.

Tak til alle jer, der bidrog med opskrifter – og en stor tak til jer, hvis opskrifter blev valgt ud af dommerpanelet og mødte op og tilberedte jeres fiskeret til åbent hus-arrangementerne på Gaarden.

Tak til dommerpanelet, som bestod af Troels F. Madsen, Claus Seest Dam og Gorm Wisweh, som havde den svære opgave at udpege de tre bedste fiskeretter til hvert arrangement.

Tak til kokkene Jens-Peter Jørgensen, Tom Stobberup, Gorm Wisweh og Nikolaj Løngren, der hjalp de dygtige finalister med at tilberede fiskeretterne ved hvert arrangement til mere end de 300 bornholmere, der mødte op til åbent hus-arrangementerne på Gaarden.

Tak til Bornholms Brand for at de fine pengepræmier til vinderne ved hvert arrangement samt hovedpræmien – en aften for to med det hele på Christianshøjkroen.

Tak til Lars Bresemann for at komme og overrække præmier.

Tak til Per Hansen, Fiskeværkstedet og Røgmester Flemming Jensen for informative oplæg på Gaarden.

Tak til Charlie Olsen, Bornholms A/S for oplæg og sponsorerede fiskeprodukter.

Tak til Benjamin Larsen og BC Catering Bornholm for grøntsager ved arrangementerne.

Tak til børnene i Børnehuset Mariehønen i Østermarie for fremstilling af fisk til udsmykning af Gaarden.

Tak til Fiskebranchen – 2 gange om ugen for materialer m.m.

Tak for hjælpen til markedsføring af Fiskedysten:

COOP-butikkerne, Netto-butikkerne, SPAR-butikkerne, Meny-butikken, REMA1000, fiskeforretningen Laksen samt Fysioform.

Tak for samarbejdet med Gaarden, Madkulturhuset i Melsted, som lagde køkken og hus til de 5 arrangementer. En speciel tak til Christian Bjørklund, der fotograferede ved alle arrangementerne.



Frisk stenbiderrogn på smørristet rugbrød, med cremefraiche og rødløg.

Jens-Peter Jørgensen, kok

INGREDIENSER:

(8 stk. små startere)

- 2 store skiver rugbrød
- lidt smør
- 150 gr. stenbiderrogn
- 1 dl. cremefraiche 38 %
- 1 lille rødløg
- 8 små kviste krydderurt



FREM GANGSMÅDE:

Rugbrødet smøres med smør, deles i 8 kvarte, ristes på en pande til skiverne bliver let sprøde.

Stenbiderroggen anrettes på brødsiverne - en lille klat på hver stykke brød.

Rødløget hakkes fint og drysses på toppen og krydderurten sættes på til pynt og smag.

Kogt torskerogn *med grøn marinade*

Jens-Peter Jørgensen, kok

INGREDIENSER:

Til 4 personer

- 600 gr. Torskerogn
- 3 laurbærblade
- 2 spsk. æbleeddike
- 1 tsk. sennep
- 1 tsk. honning
- ½ citron
- ½ dl. rapsolie
- 2 spsk. kapers
- 1 rødløg
- ½ bundt bredbladet persille
- Salt og peber



FREM GANGSMÅDE:

Torskerognen koges forsigtigt i vand med salt, peber og laurbær i ca. 15 minutter og hviler derefter i kogelagen i 15 minutter. Hinder pilles af og rognen plukkes i grove stykker, anrettes i et fad.

Marinade:

Æbleeddike, sennep, honning, fintrevet skal og saft af citron samt rapsolien røres til marinade.

Kapers hakkes fint og røres i marinaden. Persille skylles og hakkes fint og røres i marinaden.

Smag til med salt og frisk kværnet peber.

Marinaden kommes over rognen.

Server groft brød og salat til (opskrift side 8).

Kokkens Tip:

For at beskytte torskerognen mod at flække under kogningen, er det en god ide, at pakke rognen ind i bagepapir.

Grønkålssalat – med æbler og granatæble

Jens-Peter Jørgensen, kok

INGREDIENSER:

Til 4 personer

- 2-3 æbler
- 1-2 grønkålstokke
- 1 lille rødløg
- 1 granatæble
- 1 tsk. sennep
- 2 spsk. rapsolie
- 1 spsk. æbleeddike



FREM GANGSMÅDE:

Skyl æblerne, fjern kærnehuset og snit æblerne fint og kom dem i en skål.

Skyl grønkålen grundigt og fjern stokken og snit bladene meget fint og kom den ned til æblerne.

Løget hakkes fint og blandes med æbler og grønkål.

Marinaden:

Kernerne tages ud af granatæblet og kommes i en skål. Kernerne og saft af granatæblet piskes sammen med sennep, rapsolie og æbleeddike og smages til med salt og peber.

Marinaden vendes rundt i salaten og anrettes på et fad.

Dampede muslinger – i pilsner og æblemost

Jens-Peter Jørgensen, kok

INGREDIENSER:

Til 4 personer

- 1 kg. blåmuslinger
- 2 løg
- 2 spsk. rapsolie
- 1 dl. pilsner
- 1 dl. god æblemost
- 1 dl fløde
- ½ bundt persille



FREM GANGSMÅDE:

Blåmuslingerne skylles grundigt, skrub dem rene med en svamp. De skal være lukkede - er de åbne og ikke lukker sig efter at være slået i bordet, skal de kasseres.

Løgene pilles og hakkes og sautes til de er glasklare. Pilsner og æblemost hældes i og koges op.

Muslingerne kommes i gryden og låg lægges på.

Muslingerne dampes under låg i 5- 6 minutter, indtil de har åbnet sig.

Krydr med salt og frisk kværnet peber.

Muslinger der ikke har åbnet sig efter kogning kasseres.

Suppen sigtes, tilsættes fløde, varmes igen og smages til

Anret de varme muslinger i dybe tallerkener med suppen og drys med hakket persille.

Ovn dampet østersølaks – med vinterfrikassé af selleri, fennikel og porre

Jens-Peter Jørgensen, kok

INGREDIENSER:

Til 4 personer

- 600 gr. østersølaksfilet
- 1 dl. hvidvin
- 1 dl. fløde
- 2 dl. grønsagsfond
- 2 porrer
- 1 fennikel
- ½ selleri
- ½ hvidløg
- 1 klat smør
- ½ citron
- 1 bundt dild



FREM GANGSMÅDE:

Laksen ses efter for ben og krydres med salt og frisk kværnet peber. Lægges i passende ovnfast fad.

Hvidvin, fløde og grønsagsfond koges op og hældes over laksen som dækkes med folie eller låg.

Bages i ovn ved ca. 160 grader i 10-15 minutter eller til laksen er lige akkurat tilberedt.

Vinterfrikassé:

Porrerne renses og skylles, skæres i brede skiver. (Toppen snittes fint og gemmes).

Fennikel renses og skylles, skære i kvarte og derefter i skiver.

Selleri skrælles og skylles og skæres i stave.

Hvidløg hakkes fint og sauteseres et øjeblik og de

klargjorte grønsager med en slat vand kommes på og dampes et par minutter.

Hæld lagen fra fisken (hold fisken varm) og kog den ind til en cremet sauce (jævn evt. med Maizena) smag til med citron, salt og friskkværnet peber.

Anret laksen på et dybt fad (eller lad den blive i det ovnfaste fad) kom grønsagerne, uden væde, ved og overhæld med den varme cremede sauce. Drys med porretoppen. Pynt med dild. Server med små kartofler eller ris.

Kokkens Tip

Du kan fint bruge en anden fisk eller andre grønsager til frikassen, med samme fremgangsmåde. Frikasse er egentlig en tidlig sommerret med sæsonens grønsager.



Græsk laks – med avocado tzatziki og tabouleh salat

Urs Preiselberg, Gudhjem

INGREDIENSER:

Til 4 personer

- 4 lakseportioner, ca. 125 gr

Marinade af:

- 2 spsk. olivenolie
- 2 spsk. citronsaft (1/2 citron)
- 1 tsk. citronskal (1/2 citron)
- 1 spsk. yoghurt
- 1 fed hvidløg, revet
- 1 tsk. oregano
- 1/4 tsk. salt
- 1/4 tsk. peber

Avocado-tzatziki:

- 1 stor moden avocado, moset
- 1 ½ dl græsk yoghurt (10 %)
- 1 ½ dl agurk, skrællede, revet, og presset
- 1 fed hvidløg, presset
- 1 spiseskefuld frisk dild, hakket
- 2 spsk. citronsaft (1/2 citron)
- salt og peber

Tabouleh salat:

- 1 tsk. revet citronskal
- ½-¾ dl citronsaft
- ½-¾ dl olivenolie
- ½-¾ dl bulgur
- Persille – to håndfulde.
- ½ rødløg
- 140 g agurk
- 225 g tomater
- Salt og peber

FREM GANGSMÅDE:

Læg laksen i et fad. Pisk marianden sammen og hæld marianden over laksen og lad den marinere i 20 minutter. Herefter kommer du laksen i et ovnfast fad og steger den i en forvarmet ovn (200 grader) indtil laksen begynder at flage let, omkring 10 minutter.

Avokado Tzatziki:

Alle ingredienser blandes og smages til.

Laksen serveres toppet med avocado tzatziki som topping.



Tabouleh salat:

Pisk citronskal, citronsaft, olivenolie, et nip salt og lidt friskkværnet peber sammen i en skål. Tilsæt bulguren, og lad den trække i minimum ½ time og op til 2 timer afhængig af hvor blød/sprød du ønsker bulguren. Skyl persillen, og tør den i et viskestykke. Fjern grove stilke, og hak persillen fint. Skær rødløg, agurk og tomater i fine tern. Bland persille, rødløg, agurk og tomater i en stor skål. Hæld den opblødede bulgur med dressing i skålen og bland det hele godt sammen.

Laks-tatar Gunnar

Kristian Goertz, Rønne

INGREDIENSER:

Til 6 personer som forret.

- 400 g fersk vildlaksefilet
- 2 store skalotteløg
- Salt og peber (gerne citronpeber, men ikke absolut nødvendigt)
- 2 spsk. dijon sennep
- 0,5 tsk. citronsaft
- 1 tsk. hvid balsamico
- 1,5 spsk. god olie
- 1 bundt frisk basilikum
- 6 skiver franskbrød

FREM GANGSMÅDE:

Kold laksefilet og skalotteløg skæres i små 3-mm-tern og hældes i en kold skål af passende størrelse. 1-1,5 spsk. sennep tilsættes og resten af ingredienserne tilsættes og det hele blandes godt.

Smages evt. til med lidt mere sennep, og ellers efter behag med mere salt, peber og/eller citron.

Tataren tildækkes og trækker mindst 1 time i køleskabet, gerne meget mere og op til 3 timer. Tages ud, blandes op igen og tilsmages igen efter behov. Nu skal tataren hvile 1 time ved stuetemperatur, så smager det absolut bedst!



Historien bagved

I 1985 grundlagde de bornholmske fiskere under deres mangeårige formand Gunnar Rasmussen og de bornholmske fiskeforarbejdende virksomheder med Espersen, FSØ og Kjærenæs i spidsen, firmaet Den Bornholmske Lakseindustri AmbA.

Problemet og opgaven var, at markedsføre den ægte bornholmske Østersøvildlaks, som på trods af sin væsentlig højere gourmetkvalitet ikke kunne afsættes tilstrækkelig, og derfor hobede sig op på kølelagerne. Årsagen til dette var de usikre fangstmængder i fiskesæsonen og derfor fiskehandlernes tilbageholdenhed på indkøbssiden.

Kampagnen 'Vildlaks fra Bornholm' virkede fra 1986, og efter 3 intense år var lagerne tomme, virksomheden blev nedlagt og alle varemærkerrettigheder overdraget til Bornholms og Christiansø Fiskeriforening.

Ovenstående opskrift er helliget min gode ven Gunnar Rasmussen, som desværre ikke er blandt os mere.

Anrettes med friske basilikumblade og serveres med ristede franskbrødskiver, skåret i trekanter.

Beregn 1-2 stykker til hver.

Dildsild – kogt i sur/sød lage

Lene Steenbuch, Allinge

INGREDIENSER:

Til 4 personer

- 1 kg sildefileter
- 1 dl sukker
- ¾ dl eddike
- 3 dl vand
- 1 bundt dild
- laurbærblade, salt, peber
- et par rå gulerødder
- 1 løg

Tilbehør:

små kogte kartofler



FREM GANGSMÅDE:

En lage koges op af vand, eddike, sukker, krydderier og halvdelen af dildbundet, heri koges sildefileterne i 7-8 minutter.

Sildene serveres med tynde skiver af de rå gulerødder og løg og serveres med kartofler, der er kogt med resten af dilden, gem lidt dild til pynt.



Etape 2



Mændenes torskefad

Sabine Unterberger Kofod, Tejn

INGREDIENSER:

Til 4 personer

- 800 gr torskefilet
- 1 bundt porrer
- 250 gr. kantareller
- 20 cherrytomater
- 8 skiver bacon
- 1 spsk. paprika
- ½ l madlavningsfløde
- 1 dl hvidvin
- 1 dl tomatpure
- 150 gr. små fine ærter
- Salt, peber
- 20 cherrytomater til toppen.



FREM GANGSMÅDE:

Dup fisken tør og læg den i et ovnfast fad.

Rens porrer og kantareller og skyl tomaterne.

Skær porrer i skiver og cherrytomater i halve.

Rist baconskiverne gyldne – men ikke sprøde.

Sauter porrer og læg dem over fisken.

Svits derefter svampene og derefter tomaterne.

Fordel enkeltvis over fisken.

Krydr fadet med lidt salt og peber.

Svits paprika på panden og tilsæt hvidvinen, tomatpure og fløden.

Kog sovsen godt igennem.

Fordel ærterne over grønsagerne i fadet og hæld sovsen over.

Læg bacon over og læg 20 halve cherrytomater på toppen af retten.

Sæt fadet i en 200 grader varm ovn i 10 – 15 minutter.

Serveres med ris, pasta eller små nye kartofler.

Sose-sild

Kristian Goertz, Rønne

INGREDIENSER:

Til 4 personer

- 10 store ferske sildefileter (butterflies)
- 1 ltr. lagereddike
- 12 hele peberkorn
- 1 dl sukker
- 1 stort laurbærblad
- 200 g groft rugmel (fra Bornholms Valsemølle)
- 2 store løg
- God bornholmsk rapsolie og smør
- Rugbrød i skiver og smør

FREM GANGSMÅDE:

Sildefileterne lægges tæt i et dybt fad og overhældes med eddike til de er dækket. Trækker i 30 minutter, ikke længere, ellers bliver eddikesmagen for stærk.

Sildefileterne tages op, dryppes af, foldes sammen og lukkes med en eller to tandstikker.

Vendes i groft rugmel og steges i en blanding af olie og smør, 3 minutter på hver side.

Imens du forbereder og steger, koges lagen. Sæt det til side og køl hurtigt ned.

Skær løg i mellemtykke ringe.

De stegte sild lægges i et dybt fad. Rigeligt

Lage:

- 1 dl vand
- 1 dl eddike (den som sildene har ligget i)
- 1 dl sukker
- 12 hele peberkorn
- 1 laurbærblad.



Lidt om historien

En let og lækker enten forret, eller også en fuldgyldig frokostret til den ikke alt for sultne.

Det er en gammel bornholmsk opskrift, som også tilberedtes på Bækkegaard i Sose, hvor min kone stammer fra. Når sildene skulle hentes, var det jo ikke langt til Arnager havn, og i de gode gamle dage kom fiskebilen en gang om ugen til gården. Så silden kunne man altid hurtigt få fat i.

Desuden var og er det en billig og megen sund føde, som stort set alle nød. Især Østersøens høstsild med deres store fedtindhold var især eftertragtede. Men i vore dage er de jo desværre næsten en mangelvare.

med løgringe kommes ovenpå, og til sidst hældes den lune lage over det hele.

Serveres med rugbrød og smør, og en øl og en snaps til dem, som kan lide det – og det er en ret helt uden salt!

Ovnbagt Rosépeberlaks

Urs Preiselberg, Gudhjem

INGREDIENSER:

Til 10 personer

- 2 kg laks filet
- 2 spsk rosépeber
- 0,5 tsk hvidpeber
- 1 dl sukker
- 0,5 dl salt
- 10 cm porre

Rognsauce:

- 1 ltr. crème fraîche
- 2 dl hakket dild
- 2 dl hakket purløg
- 2 glas stenbiderrogn
- citron til pynt



FREM GANGSMÅDE:

Trim laks for fedt og læg den i en bradepande.

Knus peber og bland sukker, salt og peber.
Gnid laksen ind i dette.

Skær porren fint og kom den på laksen.

Kom plastfolie over laksen og læg den i køleskabet et par timer, indtil sukker og salt er opløst.

Rognsauce:

Bland alle ingredienser til saucen, som sættes i køleskab.

Forvarm ovnen til 175 grader. Læg laksefilet på en smurt bageplade med skindsiden ned.

Bag i ovnen ca. 20 minutter.

Server straks eller lad afkøle. Laksen er lige så god kold som varm.

Rissalat:

Ris til 10 portioner koges med gurkemeje og salt.

Lad risen afkøle og bland med grøntsager efter smag.



Etape 3



Thai-torsk – med coco-ris

Kristian Goertz, Rønne

INGREDIENSER:

Til 6 personer

Torsken:

- 6 torskeloins (rygfilet, ca. 750 g)
- 1 stor citron eller 1 dl citronsaft
- 2 store pæne bundter forårsløg
- 3,5 dl Basmatiris (ca. 300 g)
- 1 dåse coconut mælk
- 6 cm fersk ingefær i fingertykkelse
- 40 g smør
- Salt og sukker
- Lidt oliven- eller rapsolie

Thai-chutney:

- 2 hele hvidløg
- 2 mellemstore løg
- 8 cm fersk ingefær i fingertykkelse
- Smør og olivenolie, 50 g af hvert
- 1 tsk god sojasauce
- 2 tsk citronsaft
- 1,5 dl Sweet Thai Chili Sauce

FREM GANGSMÅDE:

Thai-chutney kan godt laves i forvejen. (Kan holde sig mindst 4 uger i køleskabet og kan bruges til andre fisk- og kødretter).

Løg, hvidløg og ingefær skrælles og snittes i små tern. Ingefær og løg blandes sammen, dækkes af og sættes til side. Hvidløg holdes for sig selv og dækkes af.

Soja, citronsaft og chilisaucen blandes godt, dækkes af og sættes til side.

Smør smeltes i en pande, olivenolie tilsættes.

Løg-/ingefærblandingen steges til de lige bliver lysebrune. Hvidløg tilsættes og svitses med, herefter fiskes alt op med en hulske og lægges til side.

Soja-/citron-/chilisaucen blandes på pan-

den, varmes op. Løg-/ingefær-/hvidløgsblandingen tilsættes, alt blandes godt og får en kort opkog.

Tages fra varmen, køles ned og opbevares i en lukket beholder i køleskab til den skal bruges.

Varmes i mikro'en eller i en gryde. Hvis den er blevet for 'tyk', kan den godt fortyndes med lidt vand, men så skal den kraftigt tilsmages med yderligere soja og sweet-thai-chili-saucen.

Torsken:

Vask og tør torskeloins. Hæld en 50:50 blanding af 1 spsk (=4 g) sukker og 1 spsk (=4 g) salt per 100 g torsk i et fad, vend torsken i det og lad den så rimme tildækket i en time i køleskabet. Tages ud, vaskes godt af under koldt vand og tørres.



Lidt om ideen

Torsken er, på den ene side, traditionelt en yndet fisk, og den har altid haft megen stor betydning for bornholmerne. I vore dage er den desværre blevet mere sjælden.

På den anden side rejser vi alle meget mere, og nye, mere eksotiske retter og krydderier er kommet til som mere almindelige. Thailand har mange af os besøgt, og thailandsk mad har en stor tilhænger-skare.

Det er her, ideen opståede, at kombinere nogen af det thailandske køkkens kraftig-balancerede smag med vores gode, gamle torsk.

FREMGANGSMÅDE:

Hæld 1 dl citronsaft (2 spsk pr. styk torsk) på det aftørrede fad, vend torskestykkerne i det og lad det hvile tildækket i 1 time i køleskabet.

I mellemtiden:

Coco-risen:

Skræl ingefær og skær i bitte små tern. Brun dem let i 40 g smør på en stor pande eller en gryde. Tilsæt 3,5 dl basmati-ris og steg det i 2-3 minutter under permanent omrøring indtil risen er blevet gylden.

Tilsæt så først 1 dåse coconut-mælk, dernæst 2 dl vand og 1 ts salt. Rør rundt. Koges under låg ved svag varme i 10 minutter. Bagefter skal det trække yderligere mindst 10 minutter et lunt/varmt sted.

Forårsløg: Vask, rens og skær stænglerne i ca. 10 cm lange stykker og selve løget hakkes groft. Forårsløgende lægges i ildfast fad, 2-3 spsk oliven-/rapsolie hældes over og løgstykkerne vendes godt i olien. Fordeles i et jævnt lag.

Torskeloins sættes ovenpå.

Sættes i ovnen ved 200 grader i 20 minutter. Tages ud og 2 store spsk. varm Thai-chutney placeres ovenpå hver torskeloin.

Retten anrettes med coco-ris og torskeloin ovenpå en rede af forårsløg.

Laksebudding – med asparges

Urs Preiselberg, Gudhjem

INGREDIENSER:

8 personer

- 800 g skiveskåret røget laks
- 2 zitauerløg
- smør til stegning
- 800 g kogte kartofler, kolde
- 1 bundt dild
- 4 stk æg
- 4½ dl mælk
- 1 dl fløde
- salt
- peber

Til servering

- 150 g smør
- 2 teskefulde kaviar
- 1 spiseskefuld ansjos saltlage
- 1 bundt asparges



FREM GANGSMÅDE:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl og skær løgene, som svitses gyldenbrune i smør over svag varme.

Skær kartoflerne i tynde skiver.

Hak dild, men gem et par kviste til pynt.

Smør en springform (beklæd evt. formen med bagepapir) og dæk det med et lag af laks. Lad lakse-skiverne hænge ud over kanten.

Tilsæt derefter kartofler, løg, dild og resten af laksen.

Krydr med salt og peber.

Fold lakseskiverne på det sidste lag, og tryk let.

Pisk æg, mælk, fløde sammen og kom salt og peber i. Hældes derefter i formen.

Bages midt i ovnen omkring 40 minutter.

Stik i buddingen med en pind for at se om den er færdig.

Smelt smørret i en gryde. Krydres med kaviar og ansjos saltlage.

Kog asparges. Skær dem i stykker og læg dem på laksebuddingen.

Pynt med nogle dildkviste.

Server din laksebudding dampende varm med kaviar/smørsauce.

Makrelret

Susanne Dahlstrøm, Tejn

INGREDIENSER:

Til 4 personer

- 1 røget makrel
- 1 løg
- 2 hårdkogte æg
- ketchup
- mayonnaise
- 1 bundt radiser
- 1 bundt purløg



FREM GANGSMÅDE:

Makrellen befries for ben og skind og skæres i tern. Løget skrælles og skæres i små tern. De 2 kogte æg pilles og skæres i små tern. Makrel, æg og løg blandes i en skål med hånden. Derpå lægges det i et fad. Mayonnaisen påføres i et mønster af firkanter og ketchup påføres ved siden af mayonnaisen. Radiser skæres i tynde skiver og fordeles jævnt. Purløget klippes fint og fordeles over det hele.

Hertil kan serveres varme miniflutes eller rugbrød.

Retten kan bruges som pålæg, frokostret, forret eller middagsret.

Blandede fisk

En haj får øje på en surfer. Tjek lige gutter, råber han til kammeraterne

- i dag får vi maden serveret på et fad.

2 rødspætter er sammen, da den ene spørger den anden, om den kan låne 5 kroner.

Desværre siger den anden rødspætte, jeg er helt flad.

Torsken

Far har inviteret sin chef på besøg, og han sidder nu og spiser med familien ved middagsbordet. Pludselig siger sønnen: - far er det torsk vi spiser?

- nej hvorfor?

- jo, du sagde, at vi skulle have en torsk til middag!

Laks

Der sidder to mænd og fisker. Pludselig fanger en af dem en stor laks. Han tager den af krogen, og smider den ud igen. Den anden mand kigger forbløffet på ham, og spørger:

- Hvorfor smider du den ud?

- Er du gal! Jeg har da ikke råd til at spise laks!

Vokseværk

Lærer til elev: - "Poul, tror du, at fisk vokser hurtigt? "

- "Ja, det må de gøre. For når min far fanger en fisk, bliver den større og større, for hver gang han fortæller om den!"

To Århusianere...

To århusianere have lejet en båd og var ude at fiske. De havde heldet med sig og fangede rigtig mange fisk. Da de kom på land, spurgte den ene? "Huskede du at afmærke den gode fiskeplads?"

Svaret kom - "Ja, jeg skar et hak i rælingen lige ud for stedet".

Den anden svarede med stor undren - "I rælingen? Jamen, hvad nu hvis vi ikke får den samme båd næste gang?"

Fars Pariserfisk – med hurtig remo

Fars køkkenskole

Fars Køkkenskole

Det siges, at det er svært at få mænd og børn til at spise fisk, men her kommer et par opskrifter fra Fars Køkkenskole, der beviser det modsatte. Her følger to lette opskrifter, som fædre og børn tilbereder sammen og spiser med stor begejstring på Fars Køkkenskole.

INGREDIENSER:

Pariserfisk

300 g fisk (torske- eller laksefilet eller en blanding)

- 4 skiver rugbrød
- 1 tsk. salt
- 3 spsk. mel
- 1 æg
- 1 løg
- ½ dl mælk
- 2 spsk. olie
og en klat smør



Hurtig remo

- 1 gulerod
- 4-6 cornichoner (evt. syltede agurker)
- 1-2 spsk. kapers
- 4 spsk. ægte mayo
- 1 spsk. karry
- 1 spsk. hvid balsamico

Salt og peber

Pynt

- 10-15 stængler purløg
- Revet peberrod efter smag
- 12-16 hindbær

FREM GANGSMÅDE:

Pariserfisk:

Hak fisken til en grov fars og kom det i en skål. Tilsæt salt, peber og æg. Riv løget på et rivejern og kom det i. Tilsæt mel, og rør det godt sammen. Fordel fiskefarsen med en palet på rugbrødet, så farsen hænger lidt ud over kanten af skiven. Dette sikrer, at fiskefarsen ikke trækker sig for meget under stegningen. Steg brødsiverne med farssiden nedad i 4 minutter ved middelvarme. Tilsæt smør, vend skiverne og steg i yderligere 4 minutter.

Fremgangsmåde - Hurtig remo:

Skræl guleroden og skær den i små tern, hak cornichoner og kapers fint. Vend grøntsagerne med mayo og karry. Smag til med balsamico, salt og peber.

Pynt:

Anret de smørstegte pariserfisk med remo. Pynt med finthakket purløg, revet peberrod efter smag og nogle flotte hindbær.

Fars fiskedeller – med rodmos

Fars køkkenskole

INGREDIENSER:

Til 4 personer

Frikadeller:

- 500 g torskefilet eller laks (evt. blandet)
- 1 tsk. groft salt
- 1 tsk. Peber
- 3 spsk. mel
- 1 æg
- ½ dl minimælk
- 2 tsk. hakket chili
- ½ fennikel
- 1 håndfuld dild
- 2 spsk. olie til stegning

Mos:

- 4 bagekartofler
- 2 pastinakker eller persillerødder
- 1 tsk salt
- ½-1 spsk. smør
- ½ dl. Mælk



FREMANGSMÅDE:

Fiskedeller:

Fisken skæres i mindre stykker og kommes i en skål. Hvis du har en foodprocessor, kan du blende fisken i den. Hvis ikke, kan du sagtens hakke fisken meget fint med en kniv.

Tilsæt salt, peber og æg og rør sammen.

Skyl, tør og hak dild, fennikel og chili – og kom det i farsen.

Tilsæt 3 spsk. mel og rør det sammen. Til slut tilsætter du mælken og rører godt. Den må gerne klistre lidt på fingrene. Farsen må gerne hvile i køleskabet i 10 minutter. Fiskedellerne falder nemlig ikke så let sammen, når de er kolde.

Hæld 2 spsk. olie på en pande og tænd op for god varme. Form dellerne med en spiseske 8-12 deller.

Steg dellerne til skorpen er brun og sprød og vend dem. Skru ned for varmen og steg dellerne færdige ved lav

varme – ca. 7-8 minutter på hver side til dellerne er gennemstegte.

Rodmos:

Skræl kartofler og pastinakker/persillerødder og skær dem i grove tern.

Læg dem i en stor gryde og hæld vand i, så det dækker og kog dem møre i vandet ca. 10-15 minutter. Der må godt være bid i dem. Hæld vandet fra.

Brug en håndmixer eller kartoffelmøser til at mose med.

Tilsæt salt og rør godt og kom mælk og smør i.

Servér mosen til fiskedellerne og en salat eller råkost til.

Tips: Der kan bruges andre krydderurter og grøntsager i fiskedellerne, f.eks. hakket forårsløg, reven gulerod eller persille. Til mosen kan du også bruge en masse andre rodfrugter, f.eks. gulerod, knoldselleri eller søde kartofler.

Kender du fisken - og hvad de kan bruges til?

Rødspætte

Rødspætten er en af de bedst kendte og mest klassiske danske fisk. Fra april og frem til oktober er spisekvaliteten helt i top, og der er masser af rødspætter i de danske farvande.

Fladfiske-familien

Du kender rødspætten. Men vidste du, at ising og skrubbe er billigere alternativer til rødspætten? Og vidste du, at rødtunge og søtunge er lidt dyrere og finere alternativer?

Ising

Kødet fra isingen er hvidt og sødligt. Isingen er en billigere erstatning for rødspætten. Ising har sæson i januar- juni, og igen i september-november.

Skrubbe

Skrubben er en af de billigste fladfisk, og den smager næsten som rødspætte. Dens kød er lidt grovere og blødere end rødspættens.

Rødtunge

Rødtungen er lidt dyrere og finere alternativ til rødspætten. Kødet er fast og hvidt med en sødlig smag. Meget velsmagende!

Havtaske

Havtasken omtales ofte som den grimme fisk. Ikke desto mindre har den det mest reelle kød. Smagen minder lidt om hummerkød.

Multe

I middelhavslandene og især på de italienske øer har man altid spist multe. Multen har meget fint og velsmagende kød. Under tilberedning skifter kødet farve fra rødbrunt til hvidt.

Jomfruhummer

Jomfruhummerens kød er fast, magert og hvidt med en svag lyserød farve på ryggen. Den er finere i konsistensen end hummeren.

Hornfisk

Hornfisken har karakteristiske grønne ben og spids snude. Hornfisken er en forårsbuder, og er i de danske farvande i april og maj, og igen i august og september.

Torske-familien

Du kender torsken. Men vidste du, at mørksej og kulmule er billigere alternativer til torsken?

Torsk

Vidste du, at torsken har sæson i måneder, der slutter med R.

Mørksej og kulmule

Begge disse fisk er "torske-fisk". De er lidt oversete. Men de er faktisk billigere alternativer til torsken, og kan bruges i alle "retter med torsk".

Flotte fisk på Gaarden



Fiskefrokost i Mariehønen

Som tak for de fine fisk, som børnene fra Mariehønen havde lavet, fik de en fiskefrokost, som de selv var med til at tilberede med bl.a. sponsorerede fiskeprodukter fra Bornholms A/S. Det blev til et stort ta' selv bord med fiskeboller i hummersauce, laksepaté, hummerpaté, fiskehops, torskerogn, rejer, makrel i tomat og torskerognssalat, kogte æg samt en masse lækker gnavegrønt.

Opskriften på torskerognssalat kommer nedenfor, og selvom der står mængder på, så brug hvad I lige har ved hånden og husk at smage til. Erstat gerne nogle af grøntsagerne med enten jeres yndlingsgrøntsager eller hvad, der nu lige var med i salaten til aftenensmaden.

Torskerognssalat

4 personer

Ingredienser:

- 1 dåse torskerogn
- 5 spsk. skyr naturel
- ½ dl ærter
- ½ rød peberfrugt
- ½ lille rødløg
- Presset citronsaft
- ½ dl friskhakket dild
- Salt og peber



Det er torskerognssalaten der står i nederste højre hjørne.

Fremgangsmåde:

Torskerognen findeles med en gaffel. Skyren røres i.

Peberfrugten skæres i små tern, og løget hakkes fint.

Alle ingredienserne blandes, der tilsættes citronsaft og dild.

Torskerognssalaten smages til med citronsaft, salt og peber.

Serveres sammen med rugbrød, som evt. kan ristes.

Spis mere fisk – et af de 10 officielle kostråd

De officielle kostråd er en hjælp til at din krop vil få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Hvis du følger kostrådene forebygger du en række livsstilssygdomme.

Sådan gør du

Spis fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg.

I alt skal du gerne have 350 gram fisk om ugen. Heraf ca. 200 gram fed fisk som f.eks. laks, ørred, makrel og sild.

Alle former for fisk tæller med, også fiskefrikadeller, frossen fisk, fisk på dåse som torske- rogn, tun og makrel samt skaldyr som rejer og muslinger.

Vælg fiskeprodukter med nøglehulsmærket 

Fisk er hurtig mad

Tilberedningstiden for fisk er kort. Hvis temperaturen er for høj, eller hvis du steger eller koger fisken for længe, bliver kødet tørt. Fiskekød er færdigt, når det er fast i konsistensen.

Sådan steges fisk

Vend fisken i rugmel, tilsat salt og peber. Steg på en slip let-pande i gyldent smør, tilsat olie, 3-4 min. på hver side.

Fisk i ovn – sådan!

Læg fisken i et ovnfast fad, og krydr med salt og peber. Tilsæt grøntsager og lidt væde, fx vand, hvidvin eller fløde. Bag i ovnen 15-20 min. v/200 grader.



Tænk i fisk

- når du planlægger dine indkøb og laver madplan

Fordelen ved fisk er at tilberedningstiden er kort, så det er hurtig mad til travle dage. Og det bliver endnu nemmere, hvis du tager resten af aftensmaden med til frokost dagen efter.

Prøv Fisk

I burgeren:

Vend torskefileten i rugmel og steg den 3 minutter på hver side. Saml burgeren med det tilbehør, du bedst kan lide. Tip: I stedet for torsk kan du bruge mørksej, kulmule eller kuller.

I pastaretten:

Svits dine yndlingsgrøntsager, tilsæt blåmuslinger, hvidvin og fløde, og lad det simre til blåmuslingerne har åbnet sig. Vend i den færdigkogte pasta og varm hurtigt op.

I frikadeller:

Rør en frikadellefars med torskefilet, hakket groft med en kniv. Tilsæt hvad du plejer, og steg som almindelige frikadeller. Tip: I stedet for torsk kan du bruge mørksej, kulmule eller kuller.

I madpakken:

Kom f.eks. tørskerog, rødspættefilet eller fiskefrikadelle på brødet.

I lasagnen:

Lav din yndlingslasagne med torsk eller ising i stedet for kød. Læg stykker af rå fisk på tomatsovsen mellem lasagnepladerne – resten som du plejer.

I salaten:

Blandt salat, tomat, agurk, avokado og hvad du kan li' til en blandet salat. Vend rejer eller jomfruhummere i og servér med din yndlingsdressing.

I ovnretten:

Rul rødspætte- eller skrubbefileter, tilsæt dine yndlingsgrøntsager og lidt væde, f.eks. vand, hvidvin eller fløde. Bag ved 200 grader i ca. 15 minutter.

I stegeretten:

Vend rødspætte- eller skrubbefileterne i rugmel og steg dem i 3-4 minutter på hver side, eller steg en kulmulefilet med skind ved høj varme, 1,5 minut på hver side. Nyd den sprøde fisk med grønt og andet tilbehør.

Inspiration fra: 2 gange om ugen - Spis dansk fisk



Den bornholmske Fiskedyst 2017

Vores madvaner har ændret sig markant gennem de seneste 50 år.

Kostundersøgelser viser, at vi er blevet sundere, men at der stadig er forbedringspotentiale. Bl.a. spiser vi for lidt fisk. Fisk er godt for os – især fed fisk, som indeholder bl.a. fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer.

Den sidste landsdækkende sundhedsundersøgelse viser at 72 % af os ikke spiser nok fisk. Samtidig viser undersøgelsen også at 50 % af de, der ikke spiser så sundt, gerne vil spise sundere.

Derfor valgte Social- og Sundhedsudvalget at igangsætte den bornholmske Fiskedyst, så vi kan inspirere hinanden og lade os inspirere.

Vi håber denne lille kagebog har inspireret dig!

Kagebogen er samlet i Center for Sundhed ved Sundhedschef Trine Dorow samt konsulent Marianne Steenstrup Svendsen og forebyggelseskonsulent Nina Povlsen, Bornholms Regionskommune.

