

**Ved kick-off på Fiskedysten på Gaarden den 25. februar 2017.
Opskrifter til 4 kuverter. v/Kok Jens-Peter Jørgensen**



Frisk stenbiderrogn på smørristet rugbrød, med Cremefraiche og rødløg. (8 stk. små startere)

2 store skiver rugbrød	smøres med smør, deles i 8 kvarte, ristes på en pande til skiverne bliver let sprøde.
150 gr. Stenbiderrogn	anrettes på brødsiverne
1 dl. Cremefraiche 38 %	en lille klat sættes på hver stykke brød
1 lille rødløg	hakkes fint og drysses på toppen
8 små kviste krydderurt	sættes på til pynt og smag.



Kogt torskeroغن med grøn marinade

600 gr. Torskeroغن	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 roغنen plukkes i grove stykker, anret i fad.
2 spsk. Æbleeddike	og
1 tsk. Sennep	og
1 tsk. Honning	og
½ citron	fintrevet skal og saft og
½ dl. rapsolie	røres til marinade.
2 spsk. Kapers	skylles og hakkes fint og kommes i marinaden
1 rødløg	fint hakkes og røres i marinaden
½ bundt bredbladet persille	skylles og hakkes fint og røres i marinaden. Smag til med salt og frisk kværnet peber.
	Marinaden kommes over roغنen. Server groft brød og salat til.



Grønkålssalat med æbler og granatæble

2-3 æbler

1-2 grønkålsstokke

1 lille rødløg

1 granatæble

1 tsk. sennep

2 spsk. rapsolie

1 spsk. æbleeddike

Skyl æblerne, fjern kærnehuset og snit æblerne fint

Skyl grundigt og fjern stokken og snit bladene meget fint
fint hakkes, blandes med kerner fra...

(gem saften) det hele blandes og dressing røres sammen af..

og

og

piskes sammen med granatæblesaften og smages til med salt og frisk kværnet
peber.

Dressingen vendes rundt i salaten og anrettes på fad.



Dampede muslinger, i pilsner og æblemost.

1 kg. Blåmuslinger

1 løg

2 spsk. Rapsolie

1 dl. pilsner

1 dl. god æblemost

1 dl fløde

½ bundt persille

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.

skæres i tern og sautes i....

til de er glasklare

og

hældes i, koges op og muslingerne kommes i gryden og låg lægges på.

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

Krydder med salt og frisk kværnet peber.

Muslinger der ikke har åbnet sig efter kogning kasseres.

Suppen sigtes, tilsættes fløde, varmes igennem og smages til

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



Ovn dampet østersølaks med vinterfrikasse af selleri, fennikel og porre.

600 gr. Østersølaksfilet	Ses efter for ben og foldes så den er ca. lige tyk i begge ender. Krydres med salt og frisk kværnet peber. Ligges i passende ovnfast fad.
1 dl. hvidvin	og
1 dl. fløde	og
2 dl. 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.
2 porrer	Renses og skylles, skæres i brede skiver. (Toppen snittes fint og gemmes) og...
1 fennikel	renses og skylles, skæres i kvarte og derefter i skiver og
½ selleri	skrælles og skylles og skæres i stave
½ hvidløg	hakkes fint og sautes et øjeblik i
1 klat smør	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 en...
½ citron	og salt og frisk kværnet 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.
1 bundt dild	Pynt med dild kviste. Server med små kartofler, ris eller brød.

Kokkens tips



- Tip 1: Lav din egen grønsagsbouillon/ "Maggiterning" af porre, selleri, gulerod, persillerod og evt. løvstikke eller andre smagsgivere. Skær urterne i skiver og hak fint i foodprocessor med lidt salt. (Frys ned i stænger du kan skære af, så har du en nem smagsgiver) Koges godt i gennem i vand/fond til smagen er trukket ud, smag dig frem vedr. mængde. Sigtes evt.*
- Tip 2: Du kan fint bruge en anden fisk eller andre grønsager til frikassen, med samme fremgangsmåde. Frikasse er egentlig en tidlig lys sommerret med sæsonens grønsager.*
- Tip 3: For at beskytte torskerognen mod at flække under kogningen, er det en god ide at pakke rognen ind i bagepapir.*

*God appetit
Jens-Peter*