

## De tre vinderopskrifter i fiskedystens etape 2

### Vinder af etape 2

#### Mændenes torskefad

*Indsendt af Sabine Unterberger Kofod*

(4 personer)

800 gr torskefilet  
8 skiver bacon  
1 bdt. Porrer  
250 gr. Kantareller  
20 cherrytomater  
1 spsk. Paprika  
½ l madlavningsfløde  
1 dl hvidvin  
1 dl tomatpure  
150 gr. Små fine ærter  
Salt, peber

20 cherrytomater til toppen.

Dup fisken tør og læg den i et ovnfast fad.  
Rens porrer og kantareller og skyl tomaterne.  
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 i toppen af retten.

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

Serveres med ris, pasta eller små nye kartofler.



## Nr. 2 i etape 2

### Sose-Sild (helt uden salt!)

Indsendt af Kristian Goertz

Tilberedning 30 minutter.

#### Ingredienser

- 10 store ferske sildefileter (butterflys)
- Lagereddike
- 12 hele peberkorn
- 1 stort laurbærblad
- 200 g groft rugmel (fra Bornholms Valsemølle)
- 2 større løg
- God bornholmsk rapsolie og smør (god olivenolie kan også bruges)
- Rugbrød i skiver og smør

#### Tilberedning

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

Imens du forbereder og steger, kog en lage af:

- 1 dl vand
  - 1 dl eddike (den som sildene har ligget i)
  - 1 dl sukker
  - 12 hele peberkorn
  - 1 laurbærblad.
- Sæt det til side og køl hurtigt ned.  
Skær løg i mellemtykkede ringe.

De stegte sild lægges i et dybt fad. Rigeligt med løgringe kommes ovenpå, og til sidst hældes den lune lage over det hele.

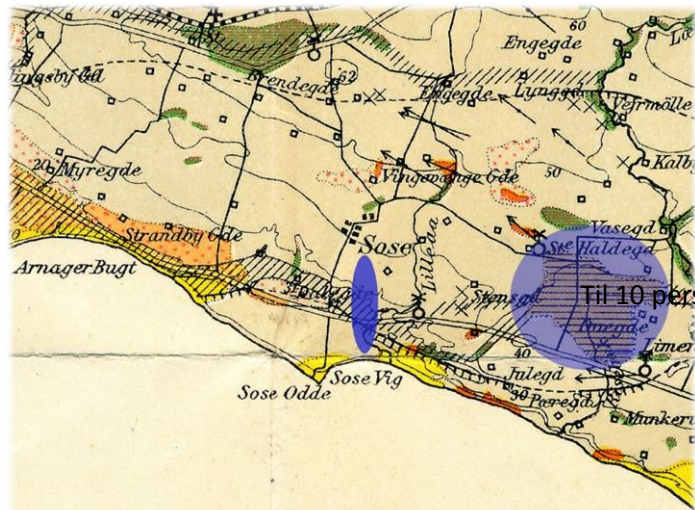
Serveres med rugbrød og smør, og en øl og en snaps til dem, som kan lide det.

#### 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. Siden der ikke anvendes salt i denne ret, er det i særdeleshed velegnet for alle med for højt blodtryk m.m.



## **Nr. 3 i etape 2**

### **Ovnbagt Rosépeberlaks**

*Indsendt af Urs Preiselberg*

Til 10 portioner. Tid: Ca. 2 tim 30 min

#### **Ingredienser:**

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

#### **Rognsauce:**

1 ltr. crème fraiche  
2 dl hakket dild  
2 dl hakket purløg  
2 glas stedbiderrogn  
Sådan gør du:



1. Trim laks for fedt.
  2. Knus peber.
  3. Bland sukker, salt og peber. Gnid laksen ind i dette. Skær porren fint og kom den på laksen.
  4. Læg plastfolie over laks og læg den i køleskabet et par timer, indtil sukker og salt er opløst ordentligt.
  5. Bland alle ingredienser til saucen, som sættes i køleskab.
  5. 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. 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.