

## Grønskalsmuslinger i hvidløgsauce og papayasalsa



### Til 4 person(er)

Store velsmagende muslinger, mild hvidløgsauce og frisk, lidt syrlig salsa. Så går tingene op i en højere enhed. Server med masser af godt dyppebrød, her bør ikke gå en eneste dråbe til spilde.

### Tilberedning:

Skær hvidløgene i tynde skiver, og svits dem i smør, uden at de tager farve. Hæld hvidvin, bouillon og fløde på, og lad simre 10 minutter. Kom muslingerne med skal i, kog op og sluk for varmen. Skær papaya og tomater i små tern, og bland dem i en skål. Vend med citron og olie, og smag til med lidt salt, sukker og lidt peber.

Fordel muslingerne i fire skåle eller dybe tallerkener. Hæld saucen over, og top med salsa og oregano. Husk brød og mange servietter!

## Chili- og hvidløgsmarineret hellefisk



**Til 6 pers.**

### **Marinade:**

1 1/2 dl vindrukerneolie

1 1/2 stk. frisk chilipeber

3 fed hvid løg

1000 g ferske hellefisk. *Købes i Fiskenslagelse.dk til 120,- kr.*

### **Dressing:**

3/4 pose frisk dild

1 1/2 spsk. citronsaft

6 spsk. cremefraiche 38%

1 1/2 tsk. havsalt

3/4 tsk. Peber

### **Tilbehør:**

1 1/2 kg aspargeskartofler

Anbefalet tilbehør:

Grønne asparges vil være lækkert tilbehør.

*Købes i Fiskenslagelse.dk 500g ti/25,- kr.*

### **Fremgangsmåde:**

**Marinade:** Bland olie med chili (renset for kerner og stilk) og hvidløg sammen i en blender, til det bliver til en pure.

Læg fileterne i et fad og hæld marinade over. Stil dem i køleskabet mindst en time (3-4 timer er bedst).

**Dressing:** Dilden hakkes fint og røres sammen med citronsaften i cremefraichen og smages til med salt og peber. Hæld dressing i en skål og pynt med et par dildkviste før serveringen.

Skyl kartoflerne grundigt og lad dem småkoge i ca. 20 minutter.

Hellefisken drysses med salt og peber og bages i en forvarmet ovn ved 180 grader(i ca. 12 til 15 minutter)

## Stegte sild i eddike



### Frokost til 6

- Stegte sild
- 8 ferske sildefiletter (ca. 600 g)
- 2 spsk dijonsennep
- 4 spsk små dildkviste
- 1½ tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 3 spsk rugmel
- 25 g smør
- Eddikelage
- ¼ liter lagereddike
- 150 g brun farin (ca. 2½ dl)
- 1 zittauerløg i tynde ringe (ca. 50 g)
- 1 gulerod i tynde skiver (ca. 50 g)
- 1 laurbærblad
- 10 sorte peberkorn
- Tilbehør
- 360 g groft rugbrød

**Stegte sild:** Klip finnerne af sildefileterne og fjern eventuelle ben. Skyl fileterne og læg dem med kødsiden opad. Dup fiskekødet tørt med et stykke køkkenrulle - skindsiden skal være fugtig for at rugmelet hænger ved. Smør sildefileterne med sennep og fordel herpå dildkviste, salt og peber. Fold hver sildefilet sammen en gang på tværs og vend dem i rugmel. Lad smørret blive gyldent i en pande og steg sildefileterne ved jævn varme ca. 3 min. på hver side. Læg de stegte sild i et dybt fad.

**Eddikelage:** Bring eddike og de øvrige ingredienser i kog. Hæld den varme lage over sildene og stil dem tildækket på køkkenbordet i ca. 1½ time. Server de lune sild i lagen.

**Tip:** De stegte sild i eddike kan tilberedes dagen før. Stil dem tildækket i køleskabet. Server sildene kolde, eller lun dem i ovnen.

## Bagte jomfruhummer med krydderurtesmør

Meget velegnet til forret

### **Ingredienser:**

1000 g. jomfruhummer

### **Krydderurtesmør:**

Persille

frisk basilikum

citron usprøjtet

hvidløg

2 spsk. Pinjekerner

100 g. smør

blandet salat

salt

peber

### **Krydderurtesmør laves først:**

Persille, frisk basilikum, skallen af en kvart citron, et halvt fed hvidløg, pinjekerner samt salt og peber blendes. Til slut tilsættes smør.

Hummerens haleparti deles med en kniv, og den sorte streng fjernes. Halerne lægges i et ildfast fad. Smørret fordeles på halestykkerne, og de bages i ovnen ved 180 grader i 15-20 min.

Herefter serveres retten med salat og groft brød.

## Grillet andebryst



### **Ingredienser:**

1 andebryst

Groft salt og peber

Rids andebrystet og gnid med groft salt og peber. Grill andebrystet direkte over kullene – først med skindsiden nedad i et par minutter, eller til det har en pæn gylden farve. Vend brystet, og giv også denne side et par minutter. Flyt herefter kødet over indirekte varme i cirka 15 minutter. Når andebrystet er grillet færdig, skal det pakkes ind i stanniol og hvile i cirka ti minutter. Spis andebrystet med grillede kartofler, lidt grøn salat og hjemmelavet blommechutney.

### **Forslag til tilbehør**

#### **Nye kartofler på grill**

Skyl kartofler, og skær dem i både. Skyl persille, og hak den. Læg kartoffelbådene i en foliebakke, og drys med salt. Hæld olie over kartoflerne, og drys med persille. Stil bakken med kartofler på grillen i cirka 25 minutter.

#### **Grillede auberginer**

Skær auberginer i skiver på ½ cm. Mariner skiverne en halv times tid i olie og citron. Grill skiverne til de er mørkebrune. Anret dem på et fad, dryp med god olivenolie og citron og krydr med salt og peber samt finthakket persille.

#### **Grillede tomater**

4-8 Faste tomater

Olie

Salt og peber

Basilikum eller persille

Vask og tør tomaterne. Skær et korsformet snit i skindet i siden modsat stilken. Læg tomaterne på grillristen, så den snittede side vender mod varmekilden. Efter 2-3 min. vendes de. Ved denne

fremgangsmåde falder tomaterne ikke sammen. Skær skindet op som blomsterblade og krydr med salt og peber og finthakkede krydderurter.

## Grillet havtaske med pestomarinade



### Ingredienser:

800 g Havtaskefileter  
1½ spsk. Pesto  
2 spsk. Olivenolie  
2 spsk. Citronsaft  
Salt  
Peber  
Salsa  
1 stk. Lille squash, skåret i tern  
1 stk. Løg, i tern, skåret i tern  
5 stk. Tomater, skrællede, udkernede og skåret i tern  
Frisk koriander og persille

### Sådan gør du:

Skær fisken i lige store stykker. Bland pesto, olie, citron, salt og peber til marinaden. Lad fiskestykkerne marinere i ca. 1 time i køleskabet.

Bland salsaen sammen inden fisken lægges på grillen. Hæld den tilbageværende marinade over salsaen.

Grill fisken i 5-6 minutter på hver side. Server fisken med salsaen. Kartofler er velegnet som tilbehør.

## Grillet rødspætte med nye kartofler



Rødspætten er vor nationale fladfisk og de unge rødspætter vokser op i Vadehavet, hvor de er indtil en alder af 2-3 år. Rødspættens faste kød og fine struktur, som gør den velegnet til grillning. Brug en dobbeltrist, der gør det let at vende fisken.

**Hovedret: 4 personer**

### Ingredienser:

4 hele rødspætter á 300-400 g Købes i fiskenslagelse.dk 5000g før 375,- NU KUN 190,-

7 stilke frisk rosmarin

så længe lager haves.

olivenolie

salt og peber

### Fremgangsmåde:

1. Skyl fiskene, og tør dem godt. Smør dem med olivenolie, og drys med friskhakket rosmarin. Krydr med salt og peber.
2. Læg dem i en dobbeltrist, og grill dem 5 min. på hver side. Læg evt. låget over grillen, og lad håndtaget på dobbeltristen stikke ud, så det ikke bliver varmt.
3. Serveres med nye kartofler og grøn salat med fintsnittet æble.

# KAMMUSLINGER Á LA TASIILAQ

4 personer



## Ingredienser til retten:

1 ps. kammuslinger med rogn – 3 løg - 300 g champignon - 2 ½ dl fløde - smør - 1 bundt dild - flutes.

## Ingredienser til marinaden:

1 ½ dl hvidvin - ½ dl eddike - saft af 1 citron - 2 pressede hvidløg - 2 tsk. dild - 1 spsk. sukker - 2 chili pebre - salt - peber.

## Fremgangsmåde:

Lav en marinade til kammuslingerne og lad dem trække i marinaden i 12 timer.

Hak løgene groft og svits dem bløde i smør. Tilsæt champignon, kom lidt salt ved og lad det stå og snurre. Løgene må ikke blive brune!

Kort før serveringen kommes marinaden samt fløden i løg-champignon blandingen og lad det koge op. Smag evt. til med lidt mere krydderi.

Blandingens lægges i et ildfast fad, kammuslingerne fordeles over, og fadet sættes i en 180° varm ovn 4-5 min. (Pas på, at kammuslingerne ikke får for meget, så de bliver seje)

Pyntes med dild og serveres med flutes og kryddersmør.

Andre skaldyr, som rejer, muslinger, osv. kan bruges i stedet for kammuslinger. Brug f.eks. lidt forskellige skaldyr.



## Kulmule dampet med savojkål



### Ingredienser:

600g Asparges kartoffel

2 stk. Kartoffel

1 stk. Porre

2 spsk. Repsolie

3 dl. Vand

1 dl. Syrnet fløde 9 %

2 spsk. Revet peberrod

Efter behov. Havsalt

Efter behov. Sort peber

Efter behov. Løg

½ stk. savojkål

3 stk. Bacon i skiver rå

1 spsk. Hvidvinseddike

1 dl. Hvidvin

Efter behov. Frisk timian

600g Kulmulefilet (Købt i fiskenslagelse)

1 stk. Baguette ca. 225g

Skræl aspargeskartofler, og kog dem møre (skal bruges som tilbehør til retten).

Skræl kartoflerne, og skyl porren grundigt, fjern den grønne del af porren. Snit den hvide del af porren fint, og hak kartoflerne i små tern.

Svits kartoffel og porre i halvdelen af olien, uden at de tager farve.

Tilsæt vand, og kog 15 min. under låg.

Blend kartofler, porre og kogevandet til en blank og ensartet sauce. Tilsæt syrnede fløde og peberrod, og blend igen. Smag sauce til med salt og peber. Sauce må ikke koge, efter den syrnede fløde er tilsat.

Hak løget, og snit savojkålen fint.

Skær baconen i tern, og svits den i halvdelen af olien i en bred gryde.

Tilsæt løg og kål, og svits dem med i 4-5 min.

Tilsæt vineddike, hvidvin, timiankviste, salt og peber, kog op, og rør grundigt rundt.

Skær kulmulen i pæne stykker af 125 g, og læg dem oven på kålen.

Skru ned til jævn varme, og læg låg på gryden. Damp kål og fisk i 10 min.

Servér kulmulen med den dampede kål, peberrodscreme, kogte kartofler og godt brød.

#### Tip

I stedet for kulmule kan du anvende sej, torsk, kuller eller lange.

## Penodflamberet Rødfiskefilet



### Ingredienser 4 pers.

1 Kg Asparges kartoffel

4 stk. Appelsin

4 stk. Fennikelknold

1 spsk. Olivenolie

600 g Rødfiskefilet uden skind

50 g Valnød

1 spsk. Pernod

1 dl. Piskefløde

1 stk. Baguette

### Fremgangsmåde:

Skræl kartofler og kog dem møre. Skær skrællen af halvdelen af appelsinerne. Skær appelsinerne i tern. Pres saften ud af de sidste appelsiner.

Skær fenniklerne i tykke både. Varm olien op på en pande, og svits fenniklerne i 4 min.

Skær fisken i et stykke pr. person, læg dem på panden mellem fenniklerne, og steg, til de er gyldenbrune på den ene side. Vend fisken om, og krydr med salt og peber.

Tilsæt valnødder og appelsinsaft. Hæld pernod over retten, og sæt øjeblikkeligt ild til, så det flamberer (træk panden væk fra emhætten først!).

Tilsæt fløden når ilden er gået ud, og lad retten simre i 4-5 min.

Anret på tallerkener eller et fad, og servér med kogte kartofler og godt brød.