## Friterade fiskchips med kumminmajonnäs

Rökta eller färska fiskskinn
1 l matolja
Salt

Värm oljan till 180 grader och fritera skinnen i små satser tills de inte bubblar mer och de är helt krispiga. Var försiktig och ha ett lock redo för det kan sprätta.
Sätt dem sedan på en plåt med hushållspapper under och salta.

### Kumminmajonnäs

1 ägg
2,5 dl matolja
1 msk vinäger
1 msk rostade kumminfrön, mortlade
Salt

Mixa ägg, kummin och vinäger med stavmixer och tillsätt oljan lite i taget till en stadig majonnäs, mer olja gör den fastare och lite vatten gör den lösare om den blev för tjock. Salta till sist.

## Hårdrökt abborre med dragondipp

Skär byxad, alltså benfri, abborrfilé i långa stänger längs med hela filén.

Rada ut dem på ett oljat ark med aluminiumfolie så de inte fastnar i röken. Salta och lägg hela arket på ett galler i röken. Rök tills de är hårda och lite sega, den mesta vätskan skall gå ur dem.

### Dragondipp

1 ägg
1 msk vinäger
1 msk hackad estragon – inlagd dragon
1 msk torkad dragon, mixad eller Mortlad till pulver
2,5 dl matolja
Salt

Mixa allt utom oljan med stavmixer i en hög bunke. Tillsätt oljan lite i taget och smaka av med salt.

## Vispat smör smaksatt med rökt lake

Filea laken så benfri som möjligt men lämna skinnet kvar på filéerna. Rök den hårt och så länge att den känns riktigt torr, då kommer smaken fram bäst. Finhacka fisken, till exempel med en stavmixer. Vispa rumstempererat smör vitt och fluffigt och tillsätt den hackade fisken efter smak och salta. Serveras till ett gott åländsk hantverksbröd.

# Inspirerande snacks

## Braxenribs - glacerade med vindruvsgelé

Stycka ut och putsa ”revben” av braxens stora bukben, större fiskar ger bättre ben. Rosta dem sedan i 225 grader varm ugn i 7-10 minuter och pensla lite nu och då med glace.

### Glace

1 dl vindruvsgelé
1 msk rödvin- eller äppelcidervinäger
Salt

## Strömming eller nors i olja med vitlök och timjan

Putsa strömmingsfiléer och trava ut dem i ett lager på en plåt eller i en form. Salta och låt stå några timmar eller över natten.

Riv vitlök ca 4 klyftor per kg strömming. Täck filéerna med olja, strö ut vitlöken och några timjankvistar. Baka sedan hela plåten i 120 grader i ca 20 minuter eller tills all strömming är helt tillagad.

Låt svalna i oljan och förvara det du skall äta samma dag i rumstemperatur, resten i kylskåp.

# Mer åländsk fisk på tallriken

## Bakgrund

Fyra yrkesfiskare och sju kockar från olika åländska restauranger deltog i ett projekt via Leader Åland och komponerade tillsammans en meny. Vi hoppas att fler vill testa dem i sin verksamhet och har därför tagit fram den här foldern.

Fotograf: Therese Andersson (Blick)

Vi har fantastiska råvaror på Åland! Om fler lockas att äta åländsk vildfångad eller odlad fisk bidrar vi alla till att främja fiskerinäringen. Kontakta er fiskhandel eller fiskare och låt inspirationen flöda!

### Tips!

Förteckning över åländska livsmedelsproducenter finns på landsbygd.ax/producenter

EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska havs- och fiskerifonden
LOKALKRAFT LEADER ÅLAND
Ålands genomförande av Finlands program för fiskerinäringen 2014-2020

Använd gärna klistermärket när ni har åländsk fisk på menyn! Ta kontakt med info@leader.ax för tryckfil.

## Recept i denna folder

### Lunch

- Fiskfärsbiffar på braxen och gädda med klyftpotatis och örtdipp
- Stekt skötströmming eller nors med potatismos, skirat smör och pressgurka

### Snacks

- Friterade fiskchips med kumminmajonäs
- Braxenribs glacerade med vindruvsgelé
- Strömming i vitlöksolja och timjan
- Hårdrökt abborrfilé med dragondipp

### Förrätter

- Mört ceviche, vitkålssallad, brödflarn och koriander
- Rostad flundersoppa med sockertång

### Varmrätt

- Gädda på tre sätt – urbenad filé, citronsmaksatt färs och rökt ”brandade”. Serverad med rostade och picklade betor, brynt smör med vinäger kokt lök samt potatispuré

# Fiskfärsbiffar på braxen och gädda med klyftpotatis och örtdipp

10 kg färs av braxen och gädda (50/50)
15 g salt/kg
4 g svartpeppar/kg
200 g gräslök
200 g dill
300 g rödlök finhackat
4 citroner både zest och saften
5 l vispgrädde

Blanda färsen dagen innan och låt mogna över natten. Formas och steks till biffar. Serveras nystekta med klyftpotatis och örtdipp.

## Örtdipp

Färskost och créme fraiche (50/50)
Smaksätt blandningen med timjan, dill, gräslök och persilja. Avsmaka med salt.

# Stekt skötströmming med potatismos, skirat smör och pressgurka

1 kg strömmingsfilé eller nors
3 dl rågmjöl
1 msk salt
1 msk malen vitpeppar

Blanda mjöl, salt och vitpeppar i en skål. Lägg i fiskfiléerna, blanda om. Stek i omgångar i rikligt med matfett och/eller olja. Serveras nystekta med potatismos och skirat smör.

## Tillbehör

Pressgurka

# Ceviche på mört med kålsallad, brödflarn och koriander

Skär mörtfilé i mycket fina tärningar. Det är lättare om den är lite fryst. Salta med 2 % salt och 1 % socker över natten. Blir torr men tillredd när den blandas med citronen.

Riv skalet och pressa några citroner och blanda med den gravade mörten. Det skall vara mycket citron utan att bli allt för vattnigt – du ser ganska snabbt att fisken börjar bli tillagad. Låt stå någon timme och smaksätt eventuellt med mer citron och lite chili.

Strimla vitkål och gör en vinägrett på:
1 del äppelcidervinäger
2 delar olja
Salt och torkade alger, t.ex havssallad, nori.
Låt kålen ligga i kallt vatten i kylen så den blir riktigt krispig. Blanda den precis före servering med vinägretten.

Skär bröd i tunna skivor, sprid ut på en plåt och ringla över olja samt lite salt. Rosta i 150° grader ca 10 minuter eller tills de fått färg och är helt krispiga. Garnera hela rätten med koriander.

# Rostad flundersoppa med sockertång

Rosta flunderben med vitlöksklyftor och timjan i 200° grader ca 20-30 minuter eller tills de fått ordentligt med färg och mycket doft. Sätt dem i en kastrull och täck med vatten. Koka i ca 2h eller tills smaken inte ökar mer i buljongen.

Sila buljongen minst 2 ggr och koka sedan ner den till hälften. Tillsätt smör och grädde och eventuellt lite redning för att få en bra konsistens. Smaka av med salt. Precis före servering ta en stavmixer, tillsätt en skvätt akvavit i soppan, mixa och servera direkt.

## Bakad flunderfilé

Rulla flunderfiléer i en form, salta och klicka över lite smör. Ställ dem i ugnen på 100 grader i ca 10 minuter eller tills de precis är klara. Servera i botten av soppskålen.

## Picklad sockertång

Gör en 1/2/3 lag.
Hacka gullök fint och blanda med lagen. Lägg i torkad sockertång och låt stå 4-5h.

## Tips!

Pröva även att göra soppan på torsk.

# Gädda på tre sätt med bakade betor, gädd-brandade och brynt smör med gäddrom och vinägerkokt lök

Bena ur så många gäddfiléer du behöver. Det finns filmer på youtube hur du gör. De delar av gäddan som inte går att bena ur malar du 3 ggr i en köttkvarn. Mixa sedan den malda gäddan med 1,2 % salt i en matberedare, smaksätt med ordentligt med citron och tillsätt grädde till en smidig smet.

Salta de urbenade gäddfiléerna lite och låt stå någon minut tills de är glansiga och lite klibbiga. Ta sedan plastfilm och sätt en bit urbenad filé i botten. Sprid ut färs på den och forma till en rulle, var noga med att få ut all luft.

Låt sedan rullarna stå någon timme och ånga dem därefter på 85 grader tills de är 63 grader i kärnan. Kyl ner dem så fort det går, helst i isvatten eller över natten i kylen. När de är helt kalla tar du bort plasten och skär dem i lämpliga portioner. Stek vid servering i smör och värm upp dem i ugnen på 150 grader.

## Gädd-brandade

Bena ur hårt rökta gäddfiléer. Koka potatis och pressa den. Ta vitlöksklyftor och koka dem mjuka i olivolja. Blanda sedan ihop allting till önskad konsistens – vill du ha den helt slät så kör den i matberedare eller köttkvarn. Tillsätt mjölk om den är för tjock och hård. Salta.
Brynt smör med gäddrom och vinägerkokt lök

Hacka några gula lökar. Stek dem i smör så de får lite färg och blir helt tillagade. Tillsätt vinäger och låt det koka in – de får vara ganska syrliga så ta ordentligt med vinäger.
Bryn smör tills det fått bra färg och både doftar och smakar rejält nötigt. Rensa gäddrommen, tvätta den i rent vatten och ta bort alla eventuella hinnor och små blodfläckar. Låt den rinna av ordentligt i en sil tills den är helt torr och salta med 3,5 % salt. Låt stå över natten i kyl.

Precis före servering blanda såsen enligt:
3 delar brynt smör
2 delar gäddrom
1 del vinägerkokt lök
Värm den mycket försiktigt. Det får absolut inte bli så varmt att gäddrommen blir tillagad.

Rosta och pickla betor i olika färger och servera allting på en varm tallrik. Garnera med dill.