

## Tips och goda råd

*Ibland märker vi att en del kunder är lite osäkra när det gäller att hantera och tillaga fisk. Vilket är väldigt synd eftersom det inte är så märkvärdigt egentligen, bara man kommer ihåg att fisk kräver ett försiktigt handlag.*

*Här har vi samlat några enkla tips om sådant som är bra att tänka på när man umgås med fisk och skaldjur.*

## Innertemperatur – torka inte ut fisken

En digital termometer för att mäta fiskens innertemperatur är ovärderlig.

Oftast rekommenderar vi en innertemperatur på 47–50 grader. Då är smaken av rå fisk borta och fisken är ätfärdig, mjäll och god. Högre innertemperatur gör att fisken blir torr och tråkig.

Undantag finns – till exempel tonfisk, som man tillagar på samma sätt som biff eller oxfilé.

## Håll fisken kall!

Har du köpt fisk som inte ska tillagas direkt? Då är det viktigt att förvara den på ett bra sätt, vilket innebär att hålla den kall. Hela tiden. I våra kylar har vi en temperatur på 1–2 grader, och dessutom begravs fisken i rikligt med is. Hemma har man kanske inte samma möjlighet, men låt **inte** fisken ligga framme! Sänk om möjligt temperaturen i kylskåpet. Då mår fisken bättre.

## Panering

Fiskars kött har olika egenskaper. Mjukt och löst kött som ska stekas behöver paneras, endera enkelt eller dubbelt. Paneringen bildar ett skal som innesluter fisken och skyddar mot fastbränning i pannan. Dessutom behåller fisken sin saftighet.

Enkelpanering innebär att man vänder fisken i mjöl (kallas à la meunière, efter franskans ord för mjölnarhustru). Dubbelpanering innebär att man vänder i fisken i mjöl-uppvispat ägg-ströbröd. Stek först i hög temperatur – använd olja – tills paneringen stelnat. Sänk därefter temperaturen. Tillsätt gärna smör mot slutet och ös fisken med det.

## Brynt smör

Ett underbart tillbehör till stekt fisk är brynt smör, gärna tillsammans med lite kapris. För att göra brynt smör bör man akta sig för heta stekpannor! Låt smöret i stället sakta smälta och brynas i en kastrull på medelvärme. När smöret börjar ändra färg och få en nötaktig doft är det klart. Då är det bra att hälla av det i ett annat kärl för att avstanna processen.

Man kan med fördel göra en stor sats och förvara i kylskåpet i en burk med lock. Det håller sig åtminstone en månad.

## Ugnsbakning – inte för hög temperatur

När du ska baka av fiskfilé i ugn så använd låg temperatur: 100–120 grader. Då avgår inte så mycket vätska och filéerna spricker inte. Hel fisk däremot, som skyddas av skinn och ben, kan med fördel bakas i högre temperatur för att få till en knaprig yta. Cirka 200 grader.

## Rimning

Rimning påverkar fiskköttet så att det blir färdigt snabbare och, till exempel när man rimmar torskrygg, gör att köttet skivar sig vackrare. Gör i ordning en 2–3-procentig saltlösning (knappt två matskedar salt i en liter vatten). Låt fisken bada i några timmar i kylskåp. Den kan också stå över natten.

*Snabbrimning:* 10-procentig koksaltlösning (1 dl salt per liter vatten). Tjocka bitar kan kräva 12–15 minuter, tunnare cirka 10 minuter. Ställ en äggklocka! – om du glömmer tiden kan fisken bli alldeles för salt. Skulle det ändå inträffa kan man vattna ur den i kallt vatten.

Rimlagen kan smaksättas på olika vis, till exempel med citron.

## Inkokning

Koka en lag av vatten, krossade dillstjälkar, citronskivor, gul lök och pepparkorn. Kanske ett lagerblad, fänkål eller andra kryddor man gillar? Tillsätt salt tills det smakar som en kallsup vid Sydoster, dvs. 2–3 procent salt.

Häll den silade lagen över fisken i en ugnform och sjud försiktigt i ugn. Låt fisken kallna i lagen.

Om man väljer att koka in mindre bitar, till exempel 2–3 centimeters laxkuber, behöver man inte koka i ugn. Då räcker det med att slå över den kokande lagen och låta fisken svalna i vätskan.

## Om allting har gått åt skogen

Ring 018-71 11 50 och beställ hämtmat, eller 018-71 21 50 och boka bord.