

Några anvisningar

rörande

behandling och tillagning av Saltsjöfisk.

Huvudvillkoret för att få havsfisk välsmakande är att aldrig låta den ligga i vatten, ty därigenom gå både den bästa smaken och en del av näringsvärdet förlorade.

Fiskens behandling. Fisken skrapas, rensas och sköljes väl, torkas och ingnides med salt och ättika — 1 matsked salt och 1 dessertsked ättika till varje kilo fisk — varefter den får ligga en stund. Detta är av stor vikt vid tillredning av havsfisk, emedan det gör fisken vit och fast i köttet.

Vid *kokning* av fisk bör man helst ha en fiskkittel med galler, varpå fisken placeras, innan detta nedsänkes i kitteln, där vattnet nått och jämt bör nå över fisken. All fisk med undantag av lax nedlägges i varmt vatten och kokas *mycket sakta*, annars brister skinnet innan fisken är genomkokt. När fisken är färdig, vilket den är, då fenorna lätt lossna, upptages den ögonblickligen ur spadet, fiskgallret sättes tvärs över kitteln, så att fisken hålles varm, tills den skall serveras. Helst bör en ren handduk läggas

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

kande vatten.

Stekning av fisk kan ske dels i stekpanna ovanpå spiseln, dels i ugn och dels medelst flottyrkokning.

Det senare sättet är särdeles att rekommendera för mindre fisksorter eller större, skurna i småfiletter. Det är

1912

Några anvisningar

rörande

behandling och tillagning av Saltsjöfisk.

Huvudvillkoret för att få havsfisk välsmakande är att aldrig låta den ligga i vatten, ty därigenom gå både den bästa smaken och en del av näringsvärdet förlorade.

Fiskens behandling. Fisken skrapas, rensas och sköljes väl, torkas och ingnides med salt och ättika — 1 matsked salt och 1 dessertsked ättika till varje kilo fisk — varefter den får ligga en stund. Detta är av stor vikt vid tillredning av havsfisk, emedan det gör fisken vit och fast i köttet.

Vid *kokning* av fisk bör man helst ha en fiskkittel med galler, varpå fisken placeras, innan detta nedsänkes i kitteln, där vattnet nätt och jämt bör nå över fisken. All fisk med undantag av lax nedlägges i varmt vatten och kokas *mycket sakta*, annars brister skinnet innan fisken är genomkokt. När fisken är färdig, vilket den är, då fenorna lätt lossna, upptages den ögonblickligen ur spadet, fiskgallret sättes tvärs över kitteln, så att fisken hålles varm, tills den skall serveras. Helst bör en ren handduk läggas över.

Vid *stekning* av fisk bör denna torkas ytterst noga, innan den doppas först i mjöl, sedan i äggula och därpå i skorpmulor (panering).

Flundror och andra platta fiskar med mörkt skinn befrias från skinnet på den mörka sidan före paneringen. Detta underlättas genom att först doppa ned fisken i kokande vatten.

Stekning av fisk kan ske dels i stekpanna ovanpå spisel, dels i ugn och dels medelst flottyrkokning.

Det senare sättet är särdeles att rekommendera för mindre fisksorter eller större, skurna i småfiletter. Det är

även ekonomiskt, enär man kan spara flottyren från den ena gången till den andra. Flottyren renas från skorpsmulor genom att, sedan den kallnat något, men ändå håller sig flytande, ihålla kallt vatten, då fettet samlar sig och smulorna sjunka till botten.

Kokt torsk.

(För 6 personer).

2 kg. torsk.

Salt och ättika.

Fisken förberedes som ovan är beskrivet och om det ej är småtorsk, bör den på inga villkor kokas hel utan skäres i tumsbredda skivor tvärs över för att ej riskera att den förblir rå invid ryggbenet.

Serveras med smält smör och hårdkokta hackade ägg och persilja.

Kolja med falsk hollandässås.

(För 6 personer).

2 kg. kolja.

Fiskbuljong eller vatten.

Salt och ättika.

1 kopp franskt vin.

3 matsk. smör.

Citronskivor.

Till såsen:

Vanlig vit fisksås.

1 dcl. vispad grädde.

1 à 2 råa äggulor.

Saften av $\frac{1}{2}$ citron.

Fisken prepareras som vanligt och skäres i filetter, vilka torkas och ingnidas med salt och ättika. En långpanna smörjes med smöret och filettorna läggas sida vid sida. Fiskbuljong eller vatten jämte vinet hälls försiktigt i pannen, så att det *nått och jämt* täcker fisken, som sättes in i varm ugn och får koka omkring 10 minuter; överöses ett par gånger med spadet.

Såsen göres på vanligt sätt av fiskspadet, och när den är färdig, drages den av elden. Äggulorna ivispas och till sist den uppvispade grädden och citronsaften.

Filettorna läggas upp på ett fat, och såsen hälls över anrättningen, vilken garneras med citronskivor.

Enkel fisksoppa.

1½ l. fiskspad.	1 matsked flottyr.
1 purjolök.	1 » smör.
2 morötter.	2 » mjöl.
1 palsternacka.	1 äggula.
1 selleri.	1 dcl. sur grädde.
	Salt och vitpeppar.

De sönderskurna och förut kokta rötterna fräsas i flottyren, spådas med fiskspadet och kokas däri en stund, varefter det hela passeras. Man gör därefter en ljus redning av smöret och mjölet, tillsätter den passerade buljongen och låter koka en kvarts timme. Avsmakas med vitpeppar och salt. I soppskålen vispas äggulan och grädden, innan soppan slås över och omröres.

Kraftig fiskbuljong till soppor kokas på kolja, malkrill, torsk eller annan fisk skuren i bitar och lagd i kallt vatten att koka en timme.

Man kan även använda huvuden, ryggben och fenor, från skurna fisk, som skall stekas. Huvudena måste då renas ut- och invändigt från slem och gälarna borttagas. Köttet i huvudet tillvaratages och lägges sedermera i soppan.

Rätt av färsk sill.

Sillen urtages och ryggbenet borttages, den tvättas och torkas väl, varefter den fylls med potatismos, uppblandat med äggula, smör, salt och något vitpeppar. Sillen stekes i smör jämte skivor av stora lökar, vilka vid serveringen läggas över anrättningen.

Kan med fördel stekas i papperspåse.

Rullader av färsk sill.

12 färska sillar, salt, vitpeppar, ättika, 1 à 2 spanska lökar.

Sillarna rensas, huvudena och stjärtfenorna bortskäras och ryggbenen borttagas. De tvättas i ett par vatten och

torkas väl. Varje sill överströs med salt och peppar och rullas ihop med nacken inåt. Rulladerna läggas tätt intill varandra i en pajform. Tunna skivor av löken läggs över, formen fylles till hälften med ej för stark ättika och sättes in i svag ugnsvärme i två timmar. Serveras i formen, sedan lökskivorna borttagits.

Häljeflundra med sås av sur grädde.

1½ kg. häljeflundra.
Salt och ättika.

Mjöl.
3 msk. flottyr el. smör.

Till såsen:

1 msk. finskuren lök.
2 » mjöl.
Citronsaft.

½ l. sur grädde.
½ kopp fiskbuljong.
Vitpeppar.

Fisken tvättas, befrias från ben och skinn, på vilket kokas buljong, ingnides med salt och ättika och får ligga omkring en timme. Den skäres i skivor, vilka vändas i mjöl och stekas lätt (ej färdiga) i flottytren eller smöret, varefter bitarna läggs i en vid kastrull. Det i stekpannan kvarblivna fettet fräses med löken och omröres med mjölet till en ljus redning, vilken spådes med grädden och buljongen, avsmakas med citronsaft och vitpeppar och får koka några minuter. Såsen silas sedan över fisken i kastrullen, vilken insättes i varm ugn i 20 minuter, då fisken är färdig. Serveras med såsen och potatis.

K. W.

