

MAKRELL

– enkle retter med en smak av sommer



Grillet lettgravet makrell

Lyse sommernetter, blikkstilte hav og gode venners lag har en smak, og det er smaken av grillet makrell. Makrellen tilbringer vinteren på dypt vann utenfor Sørvest-Norge, og akkurat når vi starter vår grill-sesong trekker den opp fra dypet. Dette er altså sommerens sesongvare som vi bør nyte når den er her.

FØLGER DU DISSE ENKLE RÅDENE, ER DU GARANTERT ET GODT GRILLRESULTAT:

- La makrellen bli romtemperert før du begynner å grille.
- Pensle både makrellen og risten før du legger dem over varmen.
- Med en dobbeltrist steker du enkelt makrellen på begge sider. Hvis risten i tillegg er helt ren før du begynner, slipper makrellen taket etterpå.
- Når makrellen er ferdig, åpner du grillristen og legger et ark folie over. Lukk og snu deretter risten. Så kan du ta ut makrellen, som nå ligger på folien.

INGREDIENSER

800 g makrellfilet
1 ss salt
1 ss sukker
1 ts pepper
1 ss dill

KRYDDERKOKT RABARBRA

300 g rabarbra
2 dl vann
1 dl sukker
1 kanelstang
1 stjerneanis
½ vaniljestang
1 cm frisk ingefær
4 hele pepperkorn

TILBEHØR

4 store skiver landbrød
4 ss snøfrisk salat

FRAMGANGSMÅTE

Skjær makrellfilet i serveringsstykker. Bland salt, sukker, pepper og hakket dill og fordel det på makrellfiletene. La dem trekke i kjøleskap i 1 døgn. Skrap krydderet av og grill makrellen ca. 1 minutt på hver side.

KRYDDERKOKT RABARBRA

Rens og skjær rabarbra i ca. 5 cm lange biter og skjær ingefær i tynne skiver. Kok opp vann med ingefær, sukker, kanelstang, vaniljestang og stjerneanis og pepper. La rabarbrabitene trekke til de er knapt møre, og la dem avkjøle i laken. Det holder seg i kjøleskap i 3–4 dager.

Smør snøfrisk på brødsnivene, legg på salat og nystekt makrell, og topp med rabarbra.



Porsjoner 4



Middels



Over 60 min

Teriyaki- marinert makrell

INGREDIENSER

8 makrellfileter
1 fedd hvitløk
1 sitrongress
1 ts frisk ingefær
1 ½ dl soyasaus
1 dl vann
½ dl sukker

TILBEHØR

jasminris
salat
tomat

FRAMGANGSMÅTE

Finhakk hvitløk, sitrongress og ingefær, og ha det i en kasserolle. Bland inn soyasaus, vann og sukker, kok opp og la det koke i 5 minutter før du avkjøler. Pensle makrellfiletene flere ganger med marinaden og grill dem ca. 2 minutter på hver side.

Server grillet makrell med jasminris, salat og tomatskiver.



Porsjoner 4



Middels



20 min

Syltet makrell med eplejuice

INGREDIENSER

8 makrellfilet

LAKE

1 gulrot
2 sjalottløk
1 stilk selleri
2 ss syltet ingefær
6 dl eplejuice
1 ts hvitvinseddik

2 ts salt

2 timiankvister

1 laurbærblad

1 ss lønnesirup

TILBEHØR

potet
rømme

FRAMGANGSMÅTE

Skjær gulrot, sjalottløk, stilselleri og syltet ingefær i skiver. Bland i resten av ingrediensene til laken, gi det et oppkok, og la den trekke i 5-10 minutter. Legg i makrellfilet og gi det hele et raskt oppkok. Ta kokekaret av varmen og avkjøl makrell i laken.

Server makrell med litt av laken, poteter og rømme.



Porsjoner 4



Middels



20-40 min



Grillet makrell med sommersalat

INGREDIENSER

750 g makrellfilet
salt og pepper
olje

SOMMERSALAT

1 tomat
1 bunt reddiker
½ agurk
1 ss gressløk
1 dl baconost
1 dl letttrømme
melk
salt og pepper

TILBEHØR

brød

FRAMGANGSMÅTE

Skjær makrell i serveringsstykker og dryss på salt og pepper. Pensle stykkene med olje og grill dem ca. 2 minutter på hver side.

SOMMERSALAT

Skjær tomat i tynne båter, og reddik og agurk i tynne skiver. Bland sammen grønnsakene og finhakket gressløk. Pisk sammen baconost og letttrømme. Spe med litt melk til det blir en fylldig dressing. Smak til med salt og pepper. Hell dressingen over salaten.

Server nystekt makrell med sommersalat og brød ved siden av.



Porsjoner 4



Enkel



20 min

Makrellescabeche – stekt, marinert makrell

INGREDIENSER

6 makrellfileter
3 ss fint sammalt hvetemel
2 ts salt
½ ts pepper
olje

SAUS

1 gulrot
1 rødløk
2 fedd hvitløk
4 ss hvitvinseddik
1 dl vann
1 laurbærblad
2 timiankvister
salt og pepper

TILBEHØR

salat
brød

FRAMGANGSMÅTE

Vend makrellfiletene i en blanding av mel, salt og pepper. Stek filetene gylne i olje, ca. 2 minutter på hver side.

SAUS

Rens og skjær gulrot, rødløk og hvitløk i tynne skiver, og hakk friske timianblader. Ha litt olje i en kasserolle og stek gulrot, rødløk, hvitløk og timian til det begynner å bli brunt. Hell på hvitvinseddik og vann, tilsett laurbærblad, salt og pepper. La sausen koke i et par minutter. Hell marinaden over fisken.

Server makrellen varm eller kald med salat og brød til.



Porsjoner 4



Middels



20-40 min

Makrell i lompe

INGREDIENSER

4 makrellfileter
salt og pepper
olje

DRESSING

1 rød chili
1 sitrongress
1 tomat
1 lime
1 ts fish sauce
½ ts sukker

TILBEHØR

4 tortillawraps
blandet salat
frisk persille

FRAMGANGSMÅTE

Dryss salt og pepper på makrellfiletene og stek dem i olje til de er gjennomstekte, ca. 2 minutter på hver side.

DRESSING

Rens og finhakk chili. Finhakk kjernen sitrongresset og skjær tomat i terninger. Riv skall og press saften av lime. Bland sammen alle ingrediensene til dressing og varm den til den nesten når kokepunktet. Avkjøl den.

Legg makrellfiletene i tortillawraps med salat og persille, drypp over dressing og server.



porsjoner 4



Enkel



20 min

Makrell med grønnsaker

INGREDIENSER

4 makrellfileter
3 ss hvitvinseddik
2 ss soyasaus
½ ts sukker
2 nepe
1 squash
1 aubergine
1 grønn paprika
½ gul paprika
½ rød paprika
1 rød chili
olje
peppermix

TILBEHØR

ris

FRAMGANGSMÅTE

Skjær makrellfiletene i 2 cm brede stykker. Stek makrellfiletene gylne og sprø i olje, ca. 2 minutter på hver side. Ta dem opp og hold dem varme. Bland sammen hvitvinseddik, soyasaus og sukker, og bland inn revet nepe. Rens og skjær squash og aubergine i 1 cm tykke skiver, og skjær paprika i tykke strimler. Stek grønnsakene til de er knapt møre.

Server makrell med grønnsakene og kokt ris, og hell over eddik-blandingen. Dryss over finhakket chili og peppermix.



Porsjoner 4



Middels



20-40 min



Det beste om sjømat finner du på **www.godfisk.no**

Nå kan du laste ned alle Godfisk-oppskriftene
på iPhone eller Android. God sommer!

Norges sjømatråd

Postboks 6176
9291 Tromsø

Telefon: +47 77 60 33 33
E-post: godfisk@godfisk.no



www.godfisk.no