

NORSK ØRRET

Elsket av kokker verden over



www.godfisk.no
Norges sjømatråd



Godfisk!

La deg inspirere med NORSK ØRRET



Introduksjon

- Norsk ørret vokser opp i de kalde, klare norske fjordene, hvor saltvann møter friskt smeltevann fra snø og breer. Dette gir norsk ørret en rik smak og ren ettersmak.
- Den røde fargen og det lett marmorerte kjøttet har gitt norsk ørret tittelen «Juvelen av de norske fjorder».
- Den er perfekt for rå, marinerte og lett varmebehandlede retter, for eksempel til tapas, sushi, sashimi eller tartar.
- Norsk ørret oppfyller de strenge krav som stilles av kokker og har blitt en favoritt blant både japanske og europeiske gastronomer.

Hvordan tilberede

- Ørret er mer følsom for høyere temperaturer enn laks.
- For å oppnå optimal smak, tekstur og farge bør ørreten tilberedes på lav temperatur.
- Ved tilberedning bør kjernetemperaturen ligge mellom 40-48°C.
- Ørret passer til både sterke og milde smaker.
- For perfekt resultat ved tilberedning; Legg ørreten i en 10% saltlake (1 dl salt til 1 l vann) i ca. 10 minutter.



Ørret med tomatkompott og grønnsaker

Ingredienser 4 porsjoner

- 4 ørretfileter
- olivenolje
- salt og pepper

Tomatkompott

- 5 tomater
- 1 løk
- 1 fedd hvitløk
- olivenolje
- salt og pepper

Grønnsaker

- 200 g sukkererter
- 100 g selleri
- salt

Framgangsmåte

- Sett stekeovnen på 100°C.
- Legg ørretfiletene på et stekebrett med bakepapir, pensle med olivenolje og dryss med salt og pepper.
- Bak ørreten i stekeovnen i 15 minutter.

Tomatkompott

- Skjær tomat i små terninger, finhakk løk og hvitløk, og kok sammen med olivenolje på middels varme i 5 minutter.
- Smak til med salt og pepper.

Grønnsaker

- Skjær sukkererter og selleri i små biter og kok i lettsaltet vann i 2 minutter.
- Server ørreten med tomatkompott og grønnsaker ved siden av.



Ørret med polenta

Ingredienser 4 porsjoner

- 4 ørretfileter
- 1 sitron
- olivenolje
- salt og pepper

Tomater

- 100 g cherrytomater
- 4 ss pinjekjerner
- salt og pepper
- olivenolje

Polenta

- 250 g polenta
- 40g parmesan
- 60 g ost
- smør

Framgangsmåte

- Sett stekeovnen på 150°C.
- Pensle ørretfileten med olivenolje, dryss med salt og pepper, og stek i en stekepanne i 2 minutter på hver side.

Tomater

- Skjær cherrytomatene i to og ha i en ildfast form sammen med pinjekjerner, salt, pepper og litt olivenolje.
- Bak tomatene i stekeovnen i 20 minutter.

Polenta

- Kok opp vann og kok polenta i 10 minutter.
- La polentaen renne godt av og rør sammen med revet parmesan, revet ost og smør til det nesten ligner på risotto.
- Server ørreten med sitronskall drysset over, med tomater og polenta ved siden av.



Vårruller med ørret

Ingredienser 4 porsjoner

- 4 ørretfileter
- 5 reddik
- 2 gulrøtter
- 10 cm rettich
- 1 agurk
- 3 ss syltet ingefær
- 2 vårløk
- 3 ss frisk koriander
- 1/2 ts rød chili
- 1/2 ts grønn chili

Saus

- 1/2 rød chili
- 1/2 fedd hvitløk
- 1 dl riseddik
- 2 ss sukker
- 2 ts limesaft
- 1 ts soyasaus

Framgangsmåte

- Skjær ørreten i strimler.
- Bruk et juliennejern eller en kniv til å skjære reddik, gulrot, rettich, agurk og syltet ingefær i tynne strimler.
- Skjær vårløk i tynne skiver og finhakk koriander og chili.
- Bland reddik, gulrot, rettich, agurk, syltet ingefærvårløk, koriander og chili sammen til fyllet.
- Fukt rispapiret lett i vann og legg på benken eller på en skjærefjøl.
- Ha 2 ss av grønnsaksfyllet på hver rispapir, og spre det som en stripe over midten.
- Legg ørretstrimler over fyllet, og brett inn sidene av rispapiret og brett stramt sammen.

Saus

- Mos chili og hvitløk i en morter, og rør inn sukker til en paste.
- Tilsett riseddik, limesaft og soyasaus til en jevn saus.
- Server vårrullene med sausen ved siden av.



Soyamarinert ørret med avokadokrem og koriandyoghurt

Ingredienser 4 porsjoner

- 320 g ørretfilet
- 2 dl soyasaus
- 1 ss olje

Avokadokrem

- 1 stk avokado
- 1 fedd hvitløk
- 1 ss crème fraîche
- 2 ss olivenolje
- 1 lime
- salt

Korianderyoghurt

- 0,5 dl yoghurt, naturell
- 0,5 ss frisk koriander
- sitronsaft

Toast

- 1 baguette
- olivenolje

Framgangsmåte

- Skjær ørret i store terninger og la dem trekke i soyasausen minst 1 time, helst natten over.
- Ta ørretterningene opp av soyasausen og tørk dem godt med tørkepapir.
- Stek terningene raskt i olje så den skifter farge, ca. 30 sekunder på hver side.
- Skjær ørreten i fine skiver.

Avokadokrem

- Finhakk hvitløk.
- Del avokado i to, fjern stein og skrap ut avokadokjøttet med en skje.
- Mos avokado til en jevn mos og bland inn hvitløk, crème fraîche og olivenolje.
- Smak til med saft av lime og salt.

Korianderyoghurt

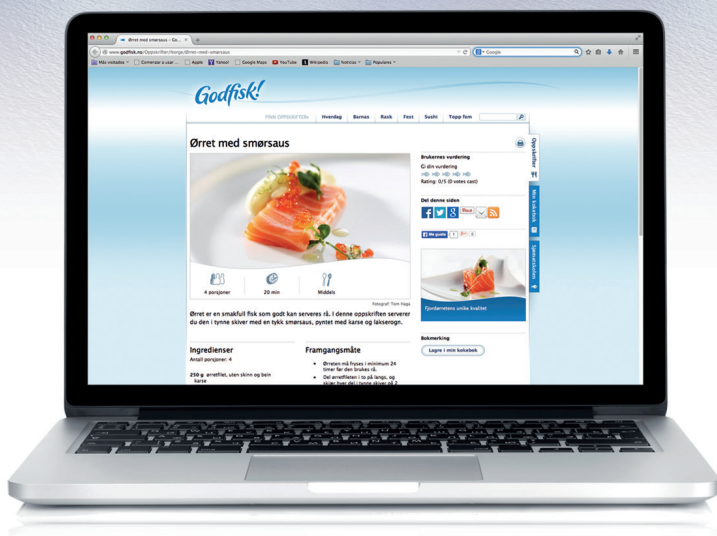
- Finhakk koriander og bland sammen med yoghurt.
- Smak til med sitronsaft.

Toast

- Sett stekeovnen på 180 grader.
- Skjær baguetten i tynne skiver og legg dem på bakepapir på et stekebrett.
- Drypp over olivenolje og stek skivene sprø og gylne i stekeovnen, ca. 8-10 minutter.
- Legg litt avokadokrem, en skive ørret og litt korianderyoghurt på hver toastskive, og pynt med litt frisk koriander.
- Tips: Om du legger baguetten i fryseren i et par timer blir den lettere å skjære i skiver.



Finn mer inspirasjon på **godfisk.no**



Norges sjømatråd

Postboks 6176

9291 Tromsø

Telefon: +47 77 60 33 33

E-post: godfisk@godfisk.no



www.godfisk.no