

TAPAS

FRISTENDE SMÅRETTER



TAPAS

Hva ligger i begrepet tapas?

Er det en matrett, et tilbehør, et måltid eller en tradisjon?

Ordet tapas kommer av det spanske verbet «tapar» som betyr «å dekke». Det finnes mange historier om opprinnelsen til tapas. Den mest utbredte er kanskje den om hvordan skiver av baguette, ost eller skinke ble brukt til å dekke vinglasset for å unngå insekter. Det sies også at tradisjonen med tapas henger sammen med den spanske dagsrytmen. Med bare to store måltider per dag trengs det litt å spise innimellom.

Med tiden har tapas gått fra å være små munnfuller til små retter, ofte i form av ulike varianter av brød med noe oppå. Både sjømat og kjøtt er sentrale ingredienser til tapas. Rundt tapasbordet nyter vi god mat sammen med gode venner. Porsjonene er små, og rettene og smakene er mange. Ofte serveres tapas med tilbehør i små skåler eller fat. Det kan være ulike typer oliven, syltet løk, salte nøtter, marinert ost og sauser eller dressinger.

Rettene i dette heftet er beregnet til 4 porsjoner som forrett. 4-6 tapas tilsvarer en full porsjon. Mengdeberegning ved tapasservering kan være en utfordring, men husk at alle gjerne vil smake på det meste. Tilpass derfor størrelsen på tapasporsjonene i forhold til antall gjester og hvor mange varianter du vil servere.



PAPRIKASALAT MED LAKS

Denne oppskriften gir 8 tapas.

INGREDIENSER

400 g laksefilet uten skinn og bein
olje
salt og pepper

PAPRIKASALAT

2 snackpaprika
2 ss rapsolje
2 ss oliven
2 tomater

DRESSING

1 fedd hvitløk
3 ss olivenolje
2 ss sitronsaft
½ ts salt

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 200 grader. Pensle laksefileten med olje og dryss over salt og pepper. Del laksen i 8 jevnstore biter. Legg dem på stekeplate og stek i stekeovnen i ca. 5 minutter.

PAPRIKASALAT

Del paprikaene i to på langs og ta ut frøene. Smør dem inn med litt rapsolje, legg dem på stekebrett og sett dem i stekeovnen under grill. Ta dem ut når skinnen har fått svarte flekker. Pakk dem lett inn i aluminiumsfolie og avkjøl i noen minutter. Da er skinnen lett å rive av. Skjær paprikaene i strimler og oliven i skiver. Del tomatene i to, ta ut kjernene og skjær dem i strimler. Bland sammen paprika, oliven og tomat.

DRESSING

Finhakk hvitløk og bland den med olivenolje og sitronsaft. Smak til med salt. Fordel oljen over paprikasalaten. Fordel paprikasalaten i 8 små skåler og legg et stykke laks over.

Pynt gjerne med friske urter om du har.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min



TIPS: Du kan lage bruschetta med flere typer fisk. I denne oppskriften kan du også bruke 400 g skinn- og beinfri torskefilet eller seifilet.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

BRUSCHETTA MED PEPPERBAKT ISHAVSRØYE

Denne oppskriften gir 8 tapas.

INGREDIENSER

400 g ishavsrøyefilet
1 ss svarte pepperkorn
1 ss hvite pepperkorn
1 ss rosé pepperkorn
2 ts salt

TOMATCONCASSÉ

6 tomater
1 fedd hvitløk
½ potte basilikum
salt og pepper

BRUSCHETTA

1 baguette
1 fedd hvitløk
3 ss olivenolje

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 200 grader. Knus pepperkornene i en morter og kast de harde skallene. Bland pepper og salt, og dryss over fiskefiletene. Stek i stekeovnen i ca. 6 minutter. Ta dem ut og del i passe stykker.

BRUSCHETTA

Skjær baguetten litt på skrå slik at du får 8 fine, brede skiver. Riv hvitløken og bland den med olivenolje. Pensle skivene med oljen og legg dem på et stekebrett. Stek i stekeovnen til de har fått litt farge, ca. 4 minutter.

TOMATCONCASSÉ

Skjær et kryss på toppen av hver tomat og legg i kokende vann. Kok til skinnet begynner å løsne, ha dem over i isvann og fjern skinnet. Del tomaterne i to, og ta ut kjernen. Skjær tomatkjøttet i terninger. Finhakk hvitløk og basilikum, og bland med tomattingene. Smak til med salt og pepper.

Fordel tomatconcassé over bruschettaene og legg over et stykke fisk. Pynt med basilikumblader.

KRABBEKLØR PÅ RISTET LOFF

Denne oppskriften gir 12 tapas

INGREDIENSER

12 krabbeklør
3 skiver loff
1 gul paprika
2 friske fiken
2 ss salte, blandede nøtter
olje

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 200 grader. Del hver loffskive i fire, pensle med olje og legg dem på et stekebrett. Stek i stekeovn til de har fått litt farge. Rens krabbeklørne og ta ut krabbekjøttet. Skjær paprikaen i strimler og fiken i tynne båter. Legg krabbekjøttet på loffskivene, og legg over en strimle paprika og en båt fiken.

Server med hakkede nøtter drysset over.



SPYD MED BREIFLABB OG GRØNNSAKER

Denne oppskriften gir 8 tapas

INGREDIENSER

400 g breiflabbfilet
8 små poteter
½ squash
½ rød paprika
8 trespyd

MARINADE

2 fedd hvitløk
1 rød chili
2 ss frisk koriander
1 ½ dl sitrønsaft
¾ dl olivenolje

RAITA

1 agurk
1 dl matyoghurt
1 ts koriander
1 fedd hvitløk
1 knivsodd spisskummen
salt
nykværnet sort pepper

FRAMGANGSMÅTE

Kok potetene så de er nesten møre. Skjær fisk, squash og paprika i like store biter. Finhakk hvitløk, chili og koriander, og bland sammen ingrediensene til marinaden. Legg fisk og grønnsaker i marinaden og la ligge i et par timer. Trø fisk, grønnsaker og poteter på spyd. Stek spydene i stekepanne.

RAITA

Del agurken på langs og skrap ut kjernene. Riv den grovt og la den renne litt av seg. Bland agurk med matyoghurt, hakket koriander, finhakk hvitløk og spisskummen. Smak til med salt og pepper.

Server spyd med raita ved siden av.



4 porsjoner



Enkel



20 min



4 porsjoner



Middels



over 60 min

TIMIANBAKT KONGE- KRABBE MED EPLE- OG FENNIKELYOGHURT

Denne oppskriften gir 12 tapas

INGREDIENSER

3 rå kongekrabbebein
12 skiver baguette
salt og pepper
olje

MARINADE

3 ss friske timianblader
1 fedd hvitløk
1 dl rapsolje

EPLE- OG FENNIKELYOGHURT

½ fennikel
1 grønt eple
3 dl matyoghurt naturell
sitronsaft
salt og pepper

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 200 grader. Pensle olje på baguetteskivene og stek dem i stekeovnen i ca. 10 minutter til de er gylne og sprø. Ta det rå kjøttet ut av kongekrabbebeinene ved hjelp av en spiss kniv og prøv å holde stykkene så hele som mulig. Legg dem på et stekebrett med bakepapir. Del stykkene i 12 like store biter.

MARINADE

Kjør sammen ingrediensene til marinaden i en foodprosessor til en glatt masse. Smør marinaden på kongekrabbekjøttet og dryss over litt salt og pepper. Stek i stekeovnen i ca. 8 minutter.

EPLE- OG FENNIKELYOGHURT

Skjær fennikelen i små terninger, skrell eplet og riv det grovt. Kok fennikel i lettsaltet vann i ca. 2 minutter. Hell av kokevannet og skyll fennikelen i kaldt vann til den er helt kald. La den renne av på kjøkkenpapir, og bland med eple og yoghurt. Smak til med sitronsaft, og ev. salt og pepper.

Legg eple- og fennikelyoghurt på loffskivene med en bit kongekrabbe over, og server.

TIPS: Bruker du kokt kongekrabbe så skal de bare luges i stekeovnen, ca. 2 minutter.



4 porsjoner



Middels



20-40 min

KLIPPFISKCARPACCIO MED TOMATSALSA OG ASPARGESSALAT

INGREDIENSER

200 g utvannet klippfisk uten skinn og bein
3 ss olivenolje
½ potte frisk basilikum
50 g parmesan
grovmalt pepper

SALSA

20 g soltørkede tomater
1 fedd hvitløk
2 sjalottløk
½-1 chili
1 ½ dl grovhakkede
hermetiske tomater
½ dl olje
salt
sukker

ASPARGESSALAT

2 dl småbladet salat
1 sjalottløk
8 grønne miniasparges
2 ss olivenolje
salt og pepper

FRAMGANGSMÅTE

Skjær klippfisk i tynne skiver og legg disse flatt utover på et fat eller porsjonstallerkener. Drypp over olivenolje og dryss på finstrimlet basilikum, revet parmesan og grovmalt pepper.

SALSA

Skjær soltørket tomat i tynne strimler og finhakk hvitløk, sjalottløk og chili. Bland sammen alle ingrediensene til salsaen og la det få koke i ca. 20 minutter. Smak til med salt, og litt sukker.

ASPARGESSALAT

Skyll salaten og la den renne godt av. Finhakk sjalottløken. Skrell aspargesen og kok den i lettsaltet vann i 2-3 minutter. Avkjøl den. Bland salat, sjalottløk, asparges og olivenolje, og smak til med salt og pepper.

Server klippfiskcarpaccio med salsa og asparagessalat ved siden av.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

KLIPPFISK- ÄOLI MED TRE SMAKER

INGREDIENSER

500 g ferdig
utvannet klippfisk
1 l melk
1 baguette
olje

KARRIÄOLI

1 ss vårløk
1 ss gressløk
½ ss karri

TOMATAÄOLI

50 g soltørkede tomater
2 ss basilikum
pepper

URTEÄOLI

2 ss finhakket persille
2 ss finhakket gressløk

ÄOLI

4 eggeplommer
5 dl olivenolje
2 fedd hvitløk
½ sitron
salt og pepper

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 200 grader. Kok opp melken og legg i klippfisk. Kok fisken forsiktig til den flaker seg, ca. 5 minutter. Sil av melken, avkjøl og riv klippfisken. Skjær baguetten i tynne skiver og legg på et stekebrett. Pensle med olje og stek i stekeovnen til skivene er gylne og sprø.

ÄOLI

Pisk eggeplommene og spe forsiktig med olivenolje mens du pisker hele tiden, den skal ha konsistens som majones. Spe med litt vann hvis den blir for tykk. Riv hvitløk og rør inn. Smak til med salt og pepper. Rør inn klippfisk og del äolien i tre porsjoner.

KARRIÄOLI

Skjær vårløk i tynne ringer, finhakk gressløk, og bland med karri og en porsjon äoli med klippfisk.

TOMATAÄOLI

Finhakk de soltørkede tomatene og basilikum, og bland med en porsjon äoli med klippfisk. Smak til med pepper.

URTEÄOLI

Finhakk persille og gressløk, og rør inn i en porsjon äoli med klippfisk.

Fordel de tre äoliene på baguetteskivene og server.

TIPS: Klippfiskaäolien kan anrettes på små usøtet kjeks.



4 porsjoner



Middels



20-40 min

GRATINERTE BLÅSKJELL

INGREDIENSER

1 kg blåskjell
2 ss løk
2 ss selleri
2 ss purre
2 ss smør

GRATINERING

4 skiver spekeskinke
1 løk
1 fedd hvitløk
1 ss olje
2 dl revet cheddar

FRAMGANGSMÅTE

Vask blåskjellene og ha dem i en kasserolle sammen med finhakket løk, selleri, purre og smør. Kok til de åpner seg, ca. 3 minutter. Løsne skjellmaten fra skillet og legg den tilbake i det halve skillet. Legg disse på et flatt fat.

GRATINERING

Skjær spekeskinke i små biter, og finhakk løk og hvitløk. Varm opp oljen i en stekepanne og tilsett skinke, løk og hvitløk. Stek på middels varme til skinke er sprø. Fordel blandingen over skjellmaten i skjellene. Strø over cheddar og sett under grill i stekeovnen til den smelter, ca. 2 minutter.

Server blåskjellene.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

BLÅSKJELL MED GRØNNSAKS-SALSA

INGREDIENSER

1 kg blåskjell
2 ss løk
2 ss selleri
2 ss purre
2 ss smør

GRØNNSAKSSALSA

1 fedd hvitløk
2 tomater
 $\frac{1}{2}$ grønn paprika
 $\frac{1}{2}$ løk
4 ss olivenolje
1 lime
salt og pepper

FRAMGANGSMÅTE

Vask blåskjellene og ha dem i en kasserolle sammen med finhakket løk, selleri, purre og smør. Kok til de åpner seg, ca. 3 minutter. Løsne skjellmaten fra skillet og legg den tilbake i det halve skillet. Legg disse på et flatt fat.

GRØNNSAKSSALSA

Finhakk hvitløk, tomater, paprika og løk, og bland sammen med olivenolje. Smak til med saften av lime, salt og pepper.

Fordel litt av grønnsaks-salsaen over hvert av blåskjellene på fatet, og server.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

TORSKE- BOLINHOS

INGREDIENSER

300 g lettsaltet torskefilet
200 g poteter
1 dl melk
2 ss smør
50 g bacon
4 ss bladpersille
3 ss hvetemel
1 egg
1 dl griljermel
salt og pepper
olje til frityrsteking

FRAMGANGSMÅTE

Kok potetene møre, skrell dem og mos med melk og smør til potetmos. Kok torsken i vann i ca. 4 minutter, og avkjøl. Skjær bacon i små terninger og sprøstek det i tørr stekepanne. Bland sammen potetmos, torsk, baconterninger og finhakket bladpersille. Smak til med salt og pepper. Lag runde boller og paner dem først i hvetemel, så i pisket egg, og til slutt i griljermel. Stek bollene gylne i varm frityr eller i en kasserolle.

Server torskebolinhos med en dipsaus, tomatsalsa se oppskrift på Klippfiskcarpaccio eller tartarsaus se oppskrift på Seikaker med curry.



4 porsjoner



Middels



20-40 min

ØRRET- RULLADER

Denne oppskriften gir 8 tapas

INGREDIENSER

250 g ørretfilet uten skinn
 $\frac{1}{2}$ avokado
 $\frac{1}{2}$ agurk
 $\frac{1}{2}$ gulrot
 $\frac{1}{2}$ sitron

KRYDRET MAJONES

2 eggeplommer
1 ss olivenolje
 $\frac{1}{2}$ ss sennep
 $\frac{1}{2}$ chili
 $\frac{1}{2}$ ss ingefær
 $\frac{1}{2}$ ss soyasaus
 $\frac{1}{2}$ ss sitronsaft
1 $\frac{1}{2}$ dl soyaolje
kajennepepper
salt

TILBEHØR

2 tortillawraps

FRAMGANGSMÅTE

Ørreten må fryses i minimum 24 timer før den brukes rå. Skjær ørreten, avokado, agurk og gulrot i tynne strimler. Drypp litt sitronsaft over avokadoen. Kjør alle ingrediensene til majonesen unntatt olje i en hurtigmikser. Tilsett oljen litt om gangen til konsistensen er tykk og kremet. Smør krydret majones på tortillawraps og legg fisk og grønnsaker over.

Rull sammen, del hver tortillawrap i 4 og server.



4 porsjoner



Middels



20-40 min

SEIKAKER MED CURRY

INGREDIENSER

350 g seifilet uten skinn og bein
1 ts salt
2 ts rød currypaste
½ lime
1 ss fish sauce
1 egg
2 ss hvetemel
1 vårløk
rapsolje
sweet chilisaus

TARTARSAUS

2 eggeplommer
1 ts sitronsaft
1 ts dijonsennep
1 fedd hvitløk
2 dl soyaolje
3 sylteagurk
3 ss kapers
salt

FRAMGANGSMÅTE

Kjør fisk og salt raskt i en foodprosessor til en jevn deig. Tilsett currypaste, skall av lime, fish sauce og egg, og kjør til alt er blandet. Juster med mel hvis farsen er for løs. Rør inn finhakket vårløk. Stek en prøvekake og juster smaken om nødvendig. Form til små fiskekaker, og stek kakene i litt rapsolje til de er gjennomstekte og gylne.

TARTARSAUS

Rør eggeplommene sammen med sitronsaft, dijonsennep og presset hvitløk. Spe med olje, litt om gangen, mens du rører hele tiden. Rør inn hakket sylteagurk og kapers, og smak til med salt.

Server seikakene med tartarsaus og sweet chilisaus ved siden av.



4 porsjoner



Middels



20-40 min

MARINERTE REKER

INGREDIENSER

500 g rensede reker
1 agurk
½ paprika
3 ss frisk dill

MARINADE

1 rødlok
3 dl vann
2 dl limejuice
1 ss soyasaus
salt og pepper

TILBEHØR

tacosaus
limebåter

FRAMGANGSMÅTE

Legg rekene i en bolle. Finhakk rødlok og bland med de andre ingrediensene til marinaden. Smak til med salt og pepper. Hell marinaden over rekene og la dem marinere i ca. 20 minutter. Skrell agurken, del den på langs, ta ut frøene og skjær den i skiver. Rens og skjær paprikaen i tynne strimler. Bland agurk, paprika og finhakket dill sammen med rekene. Hell av marinaden og fordel blandingen i små boller.

Server med litt tacosaus dryppet over og med limebåter som pynt.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min



URTESILD PÅ RUG- BRØD

INGREDIENSER

6 saltsildfileter
1 rødløk
1 løk
½ purre
1 ½ dl flatpersille og dill
1 sitron

LAKE

7 allehånde-korn
7 svarte pepperkorn
7 rosé pepperkorn
1 dl eddik 7%
1 dl sukker
1 dl vann
1 laurbærblad

TILBEHØR

rugbrød

FRAMGANGSMÅTE

Smak på sildefiletene og legg dem i vann dersom de er for salte. Skjær sildefiletene i biter, og løk, purre og sitron i tynne skiver.

LAKE

Knus allehånde og pepperkorn i en morter, og ha i en kasserolle med de andre ingrediensene. Kok opp laken, og avkjøl den helt. Legg sild, løk, purre og sitron lagvis i et glass eller krukke. Hell over laken og legg på lokk. Silden bør trekke et døgn i kjøleskap før bruk.

Server urtesild på små rugbrødskiver, og pynt gjerne med litt persille og dill.

 4 porsjoner
 Enkel
 over 60 min

CROSTINI MED RØYKT LAKS

Denne oppskriften gir 12 tapas

INGREDIENSER

12 skiver røykt laks
1 baguette
12 skiver vellagret ost f. eks Jarlsberg
12 ss crème fraîche
olje
gressløk

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 200 grader. Skjær bagetten slik at du får 12 tynne skiver. Pensle skivene med olje og legg dem på et stekebrett. Stek i stekeovn til de har fått litt farge, ca. 3 minutter.

Legg skiver med ost og røykt laks på hver crostini og legg litt crème fraîche over.

Dryss over finhakket gressløk ved servering.



 4 porsjoner
 Enkel
 20 min



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

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

Norges sjømatråd

Postboks 6176
9291 Tromsø

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

www.godfisk.no

