

TORSK

TIL HVERDAG OG FEST



www.godfisk.no
Norges sjømatråd



Godfisk!

TORSK

Knappt noen fisk er så allsidig og så høyt verdsatt som den norske torsken.

Den er perfekt til hverdagsretten der tiden er knapp, familien er sulten og du har behov for en sunn, rask og smaksrik middag.

Men torsk egner seg også godt som festmat. Sett torsk på bordet når familie eller venner samles til et godt måltid og det blir garantert god stemning. Med sitt faste, hvite fiskekjøtt og sin delikate smak, passer torsken ypperlig til nettopp hverdag og fest.



OVNSBAKT TORSK MASALA

INGREDIENSER

700 g torskfilet uten skinn og bein

1 fedd hvitløk

1 ss frisk koriander

1 ts garam masala

1 ts chilipulver

¼ ts gurkemeie

½ ts salt

3 ss olivenolje

2 ss sitronsaft

TILBEHØR

4 nanbrød

4 gulrøtter

4 tomater

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 180 °C. Skjær torsken i serveringsstykker og tørk dem. Press hvitløken og finhakk koriander, og bland sammen med garam masala, chilipulver, gurkemeie og salt. Vend torskestykkene i krydderblandingen og ha alt i en smurt ildfast form. Bak i stekeovnen i ca. 10 minutter.

TILBEHØR

Varm nanbrød etter anvisning på pakken. Riv gulrøttene grovt og skjær tomatene i båter.

Server torsk masala med nanbrød, revne gulrøtter og tomatbåter ved siden av.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

HJEMMELAGDE FISKEPINNER

INGREDIENSER

600 g torskefilet
uten skinn og bein
4 ss hvetemel
1 ts salt
½ ts pepper
1 egg
2 ss melk
1 dl griljermel
3 ss flytende margarin

POTETMOS

5 poteter
1 dl melk
1 ss flytende margarin
salt og pepper

RÅKOST

4 gulrøtter
½ sitron
3 ss vann
1 ts sukker
4 ss gressløk

FRAMGANGSMÅTE

Skjær torsken i ca. 2 cm brede strimler. Bland hvetemel, salt og pepper i en vid skål. Pisk sammen egg og melk i en annen skål. Ha griljermel i en tredje vid skål. Vend fiskestrimlene først i hvetemel med salt og pepper, deretter i egg- og melkeblanding, og vend dem til slutt i griljermelet. Stek de panerte fiskestrimlene i flytende margarin i varm stekepanne til de er gyllenbrune, ca. 4 minutter på hver side. Legg de stekte fiskepinnene over på tørkepapir.

POTETMOS

Vask og skrell potetene, skjær dem i store terninger og kok dem i usaltet vann. Hell av kokevannet og la potetene dampe av. Mos potetene med en potetmoser eller gaffel, og rør inn melk til konsistensen er som grøt. Rør inn flytende margarin og varm opp potetmosen. Smak til med salt og pepper.

RÅKOST

Vask og skrell gulrøttene, og riv dem på et råkostjern. Press saften av sitronen og bland med vann og sukker. Hell dressing over gulrøttene og vend den godt inn. Vask og finhakk gressløk, og dryss over.

Server nystekte fiskepinner sammen med potetmos og råkost.





TIPS: Du kan bruke andre fiskefileter enn torsk til å lage fiskepinner.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

OVNSBAKT TORSK MED TOMAT OG BASILIKUM

INGREDIENSER

600 g torskfilet uten
skinn og bein

400 g poteter

SAUS

2 sjalottløk

4 fedd hvitløk

½ dl olivenolje

1 ts tomatpuré

400 g grovhakkede
hermetiske tomater

20 grønne oliven

¼ ts kajennepepper

1 dl frisk basilikum

salt og pepper

TILBEHØR

brød

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 150 °C.

Skjær torskfileten i biter. Skrell
og kok potetene møre i usaltet
vann, og skjær dem i skiver.

SAUS

Skjær sjalottløk og hvitløk i
skiver, og surr dem i olivenolje
til løken er myk. Rør inn tomat-
puré og la det surre godt.

Tilsett hermetiske tomater og
oliven, og la sausen koke i 5
minutter. Smak til med kajenne-
pepper, salt og pepper, og
vend inn basilikumblader. Legg
torsk, poteter og saus lagvis
i en smurt ildfast form, og bak
i stekeovnen i ca. 20 minutter.

Server med brød ved siden av.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

NACHOS MED TORSK

INGREDIENSER

- 600 g** torskfilet uten skinn og bein
- 2 ss** tacokrydder
- 4 ss** olivenolje
- 8 dl** tortillachips
- 2 dl** revet ost

TILBEHØR

- 2** avokado
- 2 dl** crème fraîche
- 2 dl** tacosaus
- 1** lime

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 175 °C. Skjær torsken i 2 cm store biter. Bland sammen tacokrydder og olivenolje, og vend inn torskebitene. Fordel tortillachipsene i en ildfast form, legg torskebitene over og avslutt med revet ost. Stek i stekeovnen i ca. 10 minutter, til fisken er ferdig.

Server nachos med avokado-biter, crème fraîche, tacosaus og limebåter.



4 porsjoner



Enkel



20 min

CLUB SANDWICH MED TORSK

INGREDIENSER

600 g torskefilet uten skinn og bein

1 ss grovmalt pepper

1 ts tørket timian

2 ss smør

1 ss olivenolje

100 g bacon

salt

DRESSING

2 dl lettrømme

1 ss sennep

1 ts sukker

TILBEHØR

2 tomater

8 blader romanosalat

8 skiver landbrød

FRAMGANGSMÅTE

Skjær torsken i serveringsstykker. Bland pepper og timian, og vend torsken i krydderblanding. Dryss torsken med salt og stek den i en blanding av smør og olivenolje, ca. 3 minutter på hver side. Stek baconet sprøtt og la det renne av på et tørkepapir.

DRESSING

Bland sammen ingrediensene til dressingen. Smak til med litt sennep og sukker.

TILBEHØR

Skjær tomatene i skiver, vask salaten og rist brødskivene. Legg torsk, bacon, dressing, tomat og salat på halvparten av brødskivene.

Legg resten av brødskivene over og server.





4 porsjoner



Enkel



20 min

OVNSBAKT TORSK MED SALAT OG REKE- SAUS

INGREDIENSER

600 g torskfilet uten skinn og bein

1 dl salt

1 l vann

SALAT

4 tomater

1 agurk

3 vårløk

3 ss frisk persille

2 ss olivenolje

½ citron

salt og pepper

SAUS

150 g reker uten
skall

2 ss smør

3 ss hvetemel

2 dl fiskekraft

2 dl matfløte

2 stilker frisk dill

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 180 °C Skjær torsken i serveringsstykker. Rør ut saltet i kaldt vann til alt er oppløst. La fisken ligge i saltlaken i ca. 8 minutter. Ta fiskestykkene opp av laken, tørk dem og legg dem på et stekebrett med bakepapir. Bak i stekeovnen til fisken er ferdig, ca. 6 minutter.

SALAT

Skjær tomat og agurk i terninger på ca. 1 cm. Skjær vårløk i tynne skiver. Ha grønnsakene i en bolle sammen med finhakket persille. Drypp over olivenolje, og smak til med saften av citron, salt og pepper.

SAUS

Smelt smøret og rør inn hvetemelet. Spe med fiskekraft og matfløte, litt om gangen. Smak til med salt. Ha i reker og dill rett før servering.

Server den ovnsbakte torsken med salat og rekesaus.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

FISKESUPPE MED TORSK OG TOMATER

INGREDIENSER

600 g torskfilet uten

skinn og bein

1 løk

2 fedd hvitløk

4 vårløk

2 ss smør

2 ss tomatpuré

6 dl fiskekraft

¼ ts gurkemeie

2 dl kremfløte

1 ½ dl hermetiske tomater

salt og pepper

TILBEHØR

brød

FRAMGANGSMÅTE

Skjær torsken i biter på ca.

3 cm. Finhakk løk og hvitløk,

og skjær vårløk i tynne

skiver. Surr løken myk i smør,

og tilsett hvitløk, vårløk,

tomatpuré og fiskekraft.

La det koke i ca. 5 minutter,

dryss med gurkemeie og

bland godt. Tilsett kremfløte

og hermetiske tomater, og la

det småkoke i 4-5 minutter.

Legg i torskbitene og la det

trekke til fisken er ferdig, ca.

4 minutter. Smak til med salt

og pepper.

Server med brød ved siden

av, og dryss gjerne friske

urter over.

TIPS: Fiskekraft kan fint
byttes ut med fiskebuljong.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

Norges sjømatråd

Postboks 6176
9291 Tromsø

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



www.godfisk.no