

UT OG SPISE

7 ENKLE SJØMATRETTER PÅ TUR



Fiskesprell

Godfisk!

Ut på tur med sjømat i sekken

Maten er halve turen – om turen er lang eller kort. Med sin korte tilberedningstid er fisk og annen sjømat perfekte råvarer på tur. De store variasjonsmulighetene gjør det lett å finne noe som hele familien liker.

Når vi samles rundt et måltid ved bålet er det tid for fellesskap og gode opplevelser. Tilbered måltidet sammen, barn liker den maten de har vært med å lage selv. Alt du trenger er gode råvarer og enkelt utstyr.

Her gir vi deg inspirasjon til å lage enkle sjømatretter ute, på bål, stormkjøkken eller grill. Vi gir deg de gode oppskriftene, gode råd om smarte forberedelser og tips til utstyret du trenger.



A woman and three children are sitting on a rocky cliff overlooking the ocean. The woman is sitting on the right, and the three children are sitting on the left. They are all looking at something in the woman's hands, possibly food. The cliff is made of grey rock, and the ocean is blue with white waves. The sky is blue with some white clouds.

Matlaging i friluft

FØR TUREN STARTER

- Tenk gjennom hva du trenger av utstyr og hvilke ingredienser som må tas med.
- Mål opp riktig mengde, det er unødvendig å ta med mer enn du trenger.
- Rens og del opp fisken og pakk den sammen med et kjøleelement. Slik holder den seg kald.
- Kok vann og fyll på termos. Det tar lang tid å koke opp vann på bål eller stormkjøkken.
- Vask og rens grønnsakene før turen starter.
- Kok ris, pasta eller poteter på forhånd.

MATLAGING UTE

- Beregn god tid, det tar litt ekstra tid å tilberede maten ute.
- Finn et godt og stabilt underlag til skjærebrettene.
- Bruk tynne plastposer (brødposer) til oppbevaring av klargjorte matvarer.

NØDVENDIG UTSTYR

- Kniv
- Tynne lette skjærebrett
- Grillrist, wok, steketakke eller kjele
- En varmekilde

GODE RÅD FOR BÅLET

- Plasser bålet i ly for vinden.
- Spikk noen fliser, det gjør opptenningen lettere.
- Bruk ved som er kløyvd i små kubber når du skal lage mat på bålet. Det gir mindre røyk og jevnere varme.
- Hold alltid bålet under oppsyn, spesielt hvis du har barn med på tur.
- Vis respekt for bålforbudet i skog og mark mellom 15. april og 15. september.





Wok med laks og nudler

500 g laksefilet uten skinn og bein

1 porsjon eggnudler

½ rød paprika

½ brokkoli

2 gulrøtter

100 g sukkererter

2 ss olje

½ lime

2 ss soyasaus

3 ss sweet chilisaus

SLIK GJØR DU

- Skjær laksen i ca. 3 cm store biter.
- Kok nudlene som beskrevet på pakken.
Gjør gjerne dette før turen starter.
- Vask og rens paprika, brokkoli, gulrot og sukkererter og skjær dem i biter.
- Varm oljen i en bålwok, og stek laksebitene i 1–2 minutter på hver side til de får en blekrosa farge. Ta laksebitene ut av woken og legg dem til side.
- Stek grønnsakene raskt på høy temperatur.
- Tilsett kokte nudler, limesaft, soyasaus og sweet chilisaus.
- Bland godt og tilsett laksebitene.
- Smak til med eventuelt mer soyasaus og sweet chilisaus.
- Server straks.

UTSTYR

Skjærebrett, kniv, rotskreller, stekespade, bålwok

VARMEKILDE

Grill, bål

Wraps med tex mex-fisk

500 g seifilet uten skinn og bein

3 ss hvetemel

2 ss tacokrydder

olje til steking

TILBEHØR

4–6 tortillawraps, gjerne fullkorn

½ isbergsalat

½ agurk

1 gulrot

1 liten boks mais

2 ss tacosaus

4 ss kesam

SLIK GJØR DU

- Skjær fisken i 3 cm store terninger.
- Bland hvetemel og tacokrydder i en tynn plastpose.
- Ha fisken i posen sammen med melblandingen og bland forsiktig.
- Varm litt olje på en steketakke eller bålwok, og stek fisketerningene. Snu fisken forsiktig når den har fått god stekeskorpe. Fisken skal sprøstekes.
- Pakk tortillawrapsene inn i grillfolie og varm dem.
- Vask og rens isbergsalat og agurk, og skjær dem i tynne strimler.
- Vask, rens og riv gulrot på et rivjern.
- Fyll tortillawrapsene med salat, agurk, gulrot og mais.
- Legg fisken over og topp med tacosaus og kesam.
- Pakk sammen og server.



UTSTYR

Skjærebrett, kniv, rotskreller, rivjern, tynn plastpose, grillfolie, stekepanne, steketakke eller bålwok.

VARMEKILDE: Gassbrenner, grill, bål



Fiske- suppe med tomater

200 g torskefilet uten skinn og bein

100 g laksefilet uten skinn og bein

100 g rensede reker

½ løk

1 fedd hvitløk

¼ purreløk

2 ss olje

1 ss tomatpuré

8–10 dl vann

1 terning kyllingbuljong

1 pk hakkede tomater med oregano
eller basilikum

oregano, basilikum, salt og pepper

SLIK GJØR DU

- Skjær fisken i ca. 2 cm store terninger.
- Vask, rens og finhakk løk og hvitløk.
- Vask, rens og skjær purreløken i tynne ringer.
- Varm oljen i en kjele. Surr løk og hvitløk til den er myk, og tilsett purreløk og tomatpuré.
- Ha i vann, buljong og tomater.
La det koke i 5 minutter.
- Tilsett fisken. Kok opp og la det trekke i 3–5 minutter.
- Tilsett reker, og smak til med urter, litt salt og pepper.

UTSTYR

Skjærebrett, kniv, øse, kjele

VARMEKILDE

Stormkjøkken, gassbrenner, bål







Skattkister

Skattkister er en liten matskatt. Velg de grønnsakene og fiskeslagene dere liker best, og pakk dem inn i folie. Eksperimenter gjerne med krydder og ulike smakstilsetninger. Her finner alle sin favoritt.

FISK

400–500 g fiskefilet uten skinn og bein

Bruk den fisken du liker best.

FORSLAG TIL GRØNNSAKER

Gulrot
Sellerirot
Sukkererter
Vårløk
Cherrytomater
Paprika
Brokkoli
Blomkål

FORSLAG TIL SMAKTILSETTING

Lime, sitron
Friske urter
Pesto
Sweet chilisaus
Soyasaus
Salt og pepper
Sitronpepper
Fiskekrydder

SLIK LAGER DU SKATTKISTER

- Del alle grønnsakene i små biter eller tynne strimler.
- Del fisken i 2–3 cm store terninger.
- Del folien i ark på 20 ganger 20 cm.
- Legg på de grønnsakene og fisken som du ønsker. Ha over litt krydder eller annen smaktilsetning.
- Pakk sammen folien og stek skattkisten på bål i 8–12 minutter. Sjekk om fisken er gjennomkokt før servering. Server gjerne skattkistene med en klatt kesam eller letrømme.

TIPS!

Rotgrønnsaker har lang tilberedningstid, så bruk en rotskreller til å dele dem i tynne strimler. Legg alltid rotgrønnsakene i bunnen av skattkistene slik at disse får mest varme.

UTSTYR

Skjærebrett, kniv, rotskreller, tynne plastposer, grillfolie, grillrist

VARMEKILDE

Grill, bål





Grove lakse- burgere

500 g laksefilet uten skinn og bein

1 ts salt

½ ts sitronpepper

½ ts chilipulver

olje til steking

TILBEHØR

pitabrød

salat

tzatziki

SLIK LAGER DU LAKSEBURGERE

- Skjær laksen i tynne skiver som deretter deles i strimler og videre i små terninger.
- Finhakk lakseterningene med en stor kokkekniv.
- Bland laksen med salt og krydder, og rør godt.
- Dypp en skje i kaldt vann og form burgere i hånden.
- Stek burgerne i olje på en steketakke eller bålwok i 2 minutter på hver side.

TILBEHØR

- Vask, rens og del opp salaten.
- Server lakseburgerne i pitabrød sammen med salat og tzatziki.

UTSTYR

Skjæreboard, kokkekniv, skål eller kasserolle, spiseskje, røreskje, stekespade, steketakke eller bålwok

VARMEKILDE: Bål, grill

Pitabrød

8-10 STK.

2,5 dl vann

2 ss olje

½ ts salt

2 ts sukker

½ pakke tørrgjær

1 dl havregryn, lettkokte

2,5 dl sammalt hvetemel, finmalt

3,5 dl hvetemel

olje til utbaking

Lag deigen hjemme før dere drar på tur!

SLIK GJØR DU

- Ha lunkent vann i en bakebolle. Tilsett olje, salt, sukker og tørrgjær.
- Tilsett havregryn og sammalt hvete og rør godt.
- Ha i nesten alt hvetemelet og rør godt.
- Tilsett resten av hvetemelet om deigen er for løs. Bruk gjerne kjøkkenmaskin til å lage deigen, og elt til deigen slipper bakebollen. Elter du deigen lenge, blir den lettere å jobbe med.
- Ta litt olje i en tynn plastpose, legg deigen ned i posen og knytt den sammen i toppen så deigen får plass til å heve. Deigen må heve i minst 30 minutter.
- Når pitabrødene skal bakes ut ute, bruk et tynt skjærebrett til å jobbe på og til å legge pitabrødene på før steking. Ta litt olje på skjærebrettet.
- Rull deigen til boller og la dem hvile i ca. 15 minutter.
- Ha olje på hendene og klapp bollene flate, ca. 1 cm tykke.
- Stek brødene på varm og tørr steketakke. Pass på at varmen ikke er for høy, og snu brødene når de er gylne på den ene siden.

Server pitabrødene nystekte, gjerne med en fiskeburger og salat.





Tzatziki

½ agurk
1 fedd hvitløk
1 dl matyoghurt
(gresk/tyrkisk yoghurt)
1 ts limesaft
¼ ts salt
½ ts sukker

SLIK LAGER DU TZATZIKI

- Vask agurk, del den i to på langs og skrap ut det meste av kjernene. Riv agurken grovt på et rivjern.
- Rens og finhakk hvitløk.
- Bland sammen agurk, hvitløk, matyoghurt og limesaft.
- Smak til med salt og sukker.
- Tzatzikien kan lages hjemme før turen starter.

UTSTYR

Tynn plastpose, kniv, skjærebrett, rivjern, skål, skje, stekespade, steketakke eller bålwok

VARMEKILDE: Bål, grill





Skjærgårds- burger

8-10 fiskekaker

4-5 pitabrød, gjerne grove

1 pose med blandet salat

SLIK GJØR DU

- Varm fiskekakene på bål, grill eller i stekepanne på stormkjøkkenet.
- Del pitabrødene i to, og server en fiskekake sammen med salat i hver halvdel.

TIPS!

Du kan gjerne bake pitabrødene selv ute på bålet.

Bruker du kjøpte, varm disse litt før servering.

UTSTYR

Kniv, grillpinne, grillrist eller stekepanne

VARMEKILDE

Bål, grill, stormkjøkken

Fish and chips

500 g fiskefilet uten skinn og bein,
gjærne hyse, torsk eller flyndre
5–6 poteter
olje til steking

PANERING

1 dl hvetemel
½ ts salt
litt pepper

TILBEHØR

frisk salat

SLIK GJØR DU

- Har du fisket selv, er dette en veldig god og enkel rett du kan tilberede. Sløy og fileter fisken, slik at du har skinn- og beinfrie fiskestykker. Del fisken i 3–5 cm store biter.
- Vask og rens potetene, skallet kan gjerne sitte på. Del potetene i tynne båter.
- Bland hvetemel, salt og pepper i en tynn plastpose. Ha fiskebitene i posen sammen med melet og bland forsiktig.
- Varm litt olje i en bålwok.
Pass på varmen, oljen kan lett bli for varm.
- Stek potetene først i den varme oljen.
Når potetene er gylne og gjennomstekte, ta dem ut av woken og legg dem på tørkepapir.
Dryss over litt salt.
- Stek fiskebitene 2–3 minutter på hver side.
La dem steke til de har fått god stekeskorpe.
Når de er ferdigstekte, legg dem på tørkepapir.
- Server fisk og poteter sammen med en frisk salat.

UTSTYR

Skjærebrett, kniv, tynn plastpose,
tørkepapir, stekespatte, bålwok

VARMEKILDE

Bål







Ut og spise

Dette heftet gir deg inspirasjon til å lage enkle sjømatretter på tur, på bål, stormkjøkken eller grill. Vi gir deg de gode oppskriftene, gode råd om smarte forberedelser og tips til utstyret du trenger.



Kostholdsprogrammet Fiskesprell
Norges sjømatråd
Postboks 6176
9291 Tromsø

Telefon: +47 77 60 33 33
godfisk@godfisk.no
fiskeksprell@seafood.no

Godfisk!



www.fiskesprell.no
www.godfisk.no