

Abborre

Thaikryddad Abborrfile

Till 4 personer:

4 medelstora abborrar ca 400 g filéer skinn och benfria,

1 tsk salt,

1 krm vitpeppar

Till fyllning:

2 msk ingefära riven färsk (eller 1 tsk malen),

1 limefrukt

1 dl purjolök (finhackad)

Till formen

1 dl grädde,

0.5 dl kokos (riven),

1 msk smör eller margarin

Bred ut filéerna på en skärbräda. Salta och peppra. Lägg finhackad purjolök och riven ingefärorot på varje filé. Pressa limesaft över och vik ihop filéerna och lägg dem trångt i en smord ugnssäker form. Strö riven kokos över filéerna. Slå grädden över.

Sätt in formen mitt i ugnen i 225°C ca 15 min tills fisken är vit och ogenomskinlig. Servera rätten med jasminris blandat med örter och grönsallad samt sweet chilisås.

Thailändsk Abborrsoppa

Till 4 personer:

400 g abborrfile skinn och benfria

1 påse 600 g tahi-djupfrysta wokgrönsaker

1 l fiskbuljong av fiskskroven eller tärning

1 liten burk ca 200 ml kokosmjölk

100 g skalade räkor

1 gul lök, saft och rivet skal av 1 lime

2 tsk brun farin

2 citrongräs,

1 msk fisksås

1 msk olja

1 tsk salt

Skala och hacka löken. Skär bort ca 5 cm av den nedersta delen på citrongräset. Skär citrongräsbitarna i ytterst smala strimlor. Fräs lök och citrongräs i oljan i en gryta, stor nog för soppkok. Häll över buljongen och låt koka upp. Tillsätt limesaft, fisksås, farin och kokosmjölk.

Skär abborrfileerna i fyrkanter, ca 2x2 cm. Blanda ner fiskbitarna och wokgrönsaker i soppan och låt koka under lock ca 5-8 min. Blanda i räkorna efter kokningen och låt dem värmas, smaka av med limeskal och salt. Servera soppan med bröd.

Friterad abborrfilé med limesås

Till 4 personer:

500 g abborrfilé skinn och benfria

1.50 dl vatten eller öl

2 dl vetemjöl

1 ägg

Till såsen:

1 fiskbuljongtärning

2 dl vatten

1 dl crème fraîche

2 lime

1 msk margarin

salt & peppar

olja till fritering.

Vispa ihop vetemjöl, ägg och vatten eller öl samt lite salt och peppar. Doppa fiskfiléerna i smeten. Låt dem rinna av något. Lägg dem att torka något medan såsen tillagas.

Pressa saften ur 1 lime. Skär 1 lime i tunna skivor. Fräs skivorna i lite matfett. Ta upp och ställ åt sidan. Tillsätt den pressade saften i pannan. Tillsätt fiskbuljongtärningen, vattnet och crème fraîche. Koka några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Värm olja i en gryta. När temperaturen är 180°C läggs fiskbitar ner och friteras guldbruna. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper.

Servera fisken på varm tallrik med såsen i botten, fisken med limeskivor på och kokt potatis.

Abborre pocherad i vitt vin

Till 4 personer:

4 medelstora abborrar(2-3 hg/st)

1-2 dl vitt vin (ej för torrt)

3 msk margarin

1/2 citron

2 msk hackad gul lök

hackad persilja

salt, vitpeppar

Rensa och fjälla fisken. Salta och peppra den in och utvändigt. Lägg lök och persilja i den största av trangiakökets kastruller tillsammans med en klick margarin. Ställ fiskarna med ryggen uppåt. Strö lite lök och persilja över. Häll i vinet och saften av citronen, Låt det hela koka upp och sjud därefter under lock i 10-15 min beroende på fiskarnas storlek. Servera fisken direkt ur kastrullen med kokt potatis.

Curryabborre med smak av Indien

Till 4 personer:

*600 g abborrfilé skinn och benfria
1 påse djupfrysta wokgrönsaker (600g)
1 burk kokosmjölk (400 ml)
3 msk grön currypasta
1 msk fisksås
1 msk brun farin
2 tsk salt
saft och rivet skal av 1 lime
peppar*

Lägg de djupfrysta grönsakerna i botten på en lätt smord ugnssäker form. Lägg abborrfiléerna ovanpå.

Smaksätt kokosmjölken med currypasta, fisksås, farin och limeskal och limesaft. Häll blandningen över grönsakerna och fisken. Strö över saltet. Tillaga mitt i ugnen i 225°, ca 20 min. Smaka av med salt och peppar.

Servera fisken med grönsaker och sås, jasminris och en limeklyfta att pressa över.

Abborrgryta

Till 4-6 personer:

*4 medelstora abborrar
4 st potatisar
1 medelstor purjolök
2 st morötter
1 squash
150g rotseller
1 st palsternacka
1 förp paprika trafikljus
4 dl vatten
1 dl grädde
1 fiskbuljongtärning
1 klyfta vitlök
salt, grovmald svartpeppar*

Flå och filea fiskarna. Skala och dela grönsakerna i bitar. Lägg ned detta i en kastrull tillsammans vattnet, buljongtärningen och den hackade vitlöksklyftan . Sjud under lock ca 10 minuter. Dela fiskfiléerna i mindre bitar och sjud ytterligare i 5-10 minuter. Häll i grädden. Smaka av med salt och svartpeppar.

Abborre stekt i folie

Beräkna 1 medelstor abborre per person, 2 msk margarin, persiljekvistar, salt, vitpeppar

Rensa Abborren, salta och peppra den både in och utvändigt och fyll den med persilja och lite margarin. Smörj folien med lite margarin och gör ett paket. Stek den på glöden från brasan i 15-25 min. Ät den sen direkt ur paket med norrländskt hårt tunnbröd.

Abborrgryta med skaldjur

Till 4 personer:

400 g skinn och benfri abborrfilé

500 g räkor med skal

1 burk (250 g) musslor i vatten

6 potatisar

1 squash

4 morötter

150 g rotselleri

1-2 fänkål

2 msk olivolja

2 fiskbuljongtärningar

1 vitlöksklyfta

1 tsk tomatpuré

1 tsk timjan

1/2 g saffran

6-7 dl vatten

1 dl vitt vin

1/2 krm kajennpeppa

salt

Skala räkorna och lägg skalen i en gryta med olivoljan. Skala och finhacka 1 morot, 1/3 av rotselleri, 2 potatisar, 1/2 fänkål, 1 vitlöksklyfta. Fräs räkskalen i oljan på ganska hög värme i 5-10 min. Lägg i de hackade grönsakerna, tomatpurén, timjan och en av buljongtärningarna. Häll på 5 dl av vattnet och koka under lock i ca 30 min. Sila sedan buljongen. Skala resterande grönsaker och skär i bitar. Lägg grönsakerna i buljongen och koka upp. Tillsätt den andra buljongtärningen, saffran och kajennpeppar samt salt efter smak. häll i spadet från musselburken, resten av vattnet och vinet. Koka grönsakerna tills de känns nästan klara och ta sedan upp dem. Lägg ned abborrfiléerna i buljongen och sjud dem tills de känns klara och ta upp dem försiktigt. Hetta sist upp räkor och musslor. Lägg ned att i grytan och servera med vitt bröd till.

Abborrgryta med tomat

Till 4-6 personer:

*ca 1 kg abborre
1 burk krossade tomater
1 purjolök
2 morötter
1 squash
1 grön paprika
4 potatisar
1 palsternacka
1 citron
1 fiskbuljongtärning
2 msk olivolja
finhackad persilja
1 krm paprikapulver
salt, grovmald svartpeppar*

Filea abborrarna skinn och benfria. Gnid in filéerna med citron och salta. Skala grönsakerna och skär i bitar. Lägg ned grönsakerna i grytan tillsammans med oljan. Fräs grönsakerna lätt i oljan. Häll i de krossade tomaterna samt buljongtärningen och låt det sjuda under lock ca 10 min eller tills morötterna känns nästan klara. Dela abborrfiléerna i mindre bitar och lägg ned dessa i grytan. Sjud ytterligare 5-10 min tills fisken och grönsakerna är klara. Smaka av med salt och grovmald svartpeppar och strö över persiljan. Servera med vitt bröd

Stuvad Abborre

Till 4 personer:

*4 medelstora abborrar
2-3 msk grädde
3 msk margarin
1/2 citron
1 liten hackad gul lök
dill, persilja, timjan, salt, vitpeppar
till redningen används 1-2 tsk av lika delar vetemjöl och kallt margarin som knådats samman
(kan förberedas innan campingturen).*

Rensa och fjälla fisken men låt huvudet vara kvar. Smörj kastrullen och strö på ett lager med hackad lök, persilja och dill. Lägg ned fiskarna och strö över ytterligare ett lager med lök, persilja och dill tillsammans med lite timjan. Salta och peppra och tillsätt saften av citronhalvan. Häll på vatten så fiskarna täcks. Täck med lock och låt fiskarna sjuda ca 10 min efter uppkoket så de knappt är färdiga. Häll av spadet i en annan kastrull och koka upp tillsammans med redningen så att det blir en simmig sås. Tillsätt därefter grädden och smaka av med salt och peppar. Häll såsen över fisken. Serveras med kokt potatis och den grönsallad som finns i närheten i naturen till exempel späda maskrosblad.

Abborre med kantareller och gräslöksmör

Till 4 personer:

600g skinn och benfri abborrfile

4 dl kantareller

Ströbröd

3 msk margarin

salt, vitpeppar

Kryddsmör:

100 g margarin

2 msk gräslök

Fräs kantarellerna med lite margarin i en stekpanna och ställ åt sidan. Salta och peppra fiskfiléerna och vänd dem i ströbröd. Stek filéerna på medelvärme, ej för hög, ca 2 min på varje sida. Lägg upp fisken på varm tallrik. Värm upp kantarellerna och lägg dessa runt fisken. Smält margarinet med den hackade gräslöken och ös över fisken. Servera med kokt potatis grön sallad, skivad gurka och tomatklyftor.

Smörgås med stekt abborrfile och kantareller

Till 4 personer:

5-6 abborrar ca 200g/st

4 runda kakor hårdbröd av mindre modell

ca 250 g kantareller

isbergsalllad eller späda maskrosblad

margarin till att breda på brödet och stekning

hackad persilja, salt, vitpeppar.

Panering:

1 stort ägg

1,5 dl ströbröd

1 tsk paprikapulver

2 tsk salt.

Filea fisken skinn och benfri. Doppa filéerna i uppvispat ägg och därefter i ströbröd som blandats med paprikapulvret och saltet. Fräs kantarellerna i en stekpanna. Ta upp dem och stek fiskfiléerna på inte för stark värme i ca 3 minuter på varje sida. Salta och peppra den stekta fisken efter smak. Bred ett tunt lager margarin på bröden (det smälter av värmen från den stekta fisken), lägg på salladsblad, filéer, de frästa kantarellerna och den hackade persiljan.

Halstrad Smörgåsabborre som frukostmat

Till 4 personer:

*6 medelstora abborrar
6 msk grovsalt
Smörgåsmargarin
norrländskt hårt tunnbröd*

Rensa och flå fisken. Strö ett tunt lager med grovsalt i en kastrull. Salta därefter fisken in och utvändigt med ca 1msk grovsalt per fisk. Ställ sedan kastrullen så svalt som möjligt utanför tältet utom räckhåll för myror. Täck över kastrullen och låt stå över natten. Torka av överflödiga saltkorn före tillagningen. Halstra över glöd 2-3 min på varje sida. Lägg om möjligt på färska enekvistar på glöden för att få en röksmak på fisken. Äts på norrländskt tunnbröd.

Ugnstekt ost- och dragonpanerad abborrfilé

Till 4 personer:

*8 st medelstora abborrar
2 dl matlagningsgrädde
1 dl riven lagrad ost
2 msk margarin
1 tsk smulad dragon
1 tsk salt
grovmald svartpeppar*

Filéa fisken och skär den skinn och benfri. Salta och peppra filéerna och låt dem ligga i ca 30 minuter. Smörj en eldfast form och lägg ned filéerna. Strö dragon på och håll över grädden. Fördela osten över det hela. Gratinera i 200 grader i 20 minuter. Serveras med pressad potatis och grön sallad, tomat och gurka.

Kräftabborre

Till denna rätt kan med fördel små abborrar användas ned till ca 50 gram.

*500g skinn och benfri abborrfilé
2 msk tomatpuré
2 dl passerad tomat
0,5 dl hackad dill
2 tsk salt
vitpeppar*

Krydda filéerna med salt och peppar och strö över lite dill på varje filé. Rulla ihop filéerna och ställ dessa tätt i en kastrull. Häll i resten av dillen, tomatpurén, de passerade tomaterna samt lite salt och peppar. Sjud under luftat lock ca 15-20 minuter. Serveras varm med nykokt potatis och en sallad eller serveras kall på smörgåsbord.

Bräserad Abborre med tomater

Till 4 personer:

*8 st medelstora abborrar
4 skalade tomater
1 hackad gul lök
1 dl torrt vitt vin
2 msk olja
1 msk margarin
1 krossad vitlöksklyfta
1 msk hackad persilja
salt, vitpeppar, timjan*

Flå fisken och gör benfria filéer. Vänd filéerna i vetemjöl. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek fisken lätt på båda sidor, lägg ned löken, vitlöken och krydda med salt och peppar samt timjan och låt det ta färg. Skiva tomaterna och lägg ned i stekpannan. Tillsätt persiljan och det vita vinet och lägg på lock. Låt sjuda ca 10 min. Serveras med ris, vokade grönsaker och Thaisås.

Konjaksmarinerad abborrfilé med frästa grönsaker

Till 4 personer:

*ca 600 g abborrfilé skinn och benfri
2 msk margarin till stekning*

Marinad:

*saften av 1 citron
3 msk konjak
1/4 dl finhackad dill
2 tsk salt
2 tsk socker
2 tsk smulad rosmarin
1 krm finmalen muskot, vitpeppar*

Grönsaker:

*1 stor gul lök
1 purjolök
2 morötter
1 röd paprika
1/4 dl matolja
salt, grovmald svartpeppar*

Blanda samman marinaden med citronsaft, konjak, socker, salt, vitpeppar och muskotnöt. Lägg filéerna tätt i en form och fördela marinaden över dem. Strö över dill och rosmarin. Låt stå svalt minst två timmar. Stek i svag värme 3-4 minuter på varje sida. Skiva löken och paprikan och strimla morötterna med en osthyvel. Hetta upp oljan i en stekpanna, lägg ned en liten bit paprika och vänta tills det fräser då är det lagom varmt. Lägg ned morotstrimlorna och fräs ca 0,5-1 minut. Häll sedan ned löken och paprikan tillsammans med morötterna och stek tills allt är mjukt. Salta och peppra grönsakerna och lägg upp på varma tallrikar. Fördela fiskfiléerna över.

Friterad Abborrfile

Till 4 personer:

8 st medelstora abborrar som rensats skinn och benfria

2 msk vetemjöl

salt, vitpeppar

Till frityrsmet:

2,5 dl vetemjöl

2,5 dl kall mjölk

1 äggula

1/2 tsk salt

Salta och peppra filéerna en stund före tillagningen. Kontrollera att kärlet med oljan är stadigt uppallat över brasan, det får inte välta ned i elden eller på någon person. Kontrollera temperaturen på oljan genom att släppa ned en vit brödbit som skall bli gyllenbrun efter en kort stund. Rör ihop samtliga ingredienser till frityrsmeten. Den ska vara slät i konsistensen. Vänd abborrfileerna i mjöl och doppa dem sedan i frityrsmeten. Friterar tills filéerna blivit gyllenbruna, ta upp och låt oljan rinna av. Salta lätt. Servera genast till potatismos eller ris och grön sallad.

Rökt Abborrfile med Senapsås och Äggröra

Till 4 personer:

ca 300 g rökt abborrfile

4 skivor vitt bröd

margarin till stekning

Äggröra:

4 ägg

2 msk vatten

salt, vitpeppar

Senapsås:

1 dl fettfri majonnäs

1 dl gräddfil

2 msk ljus senap

2 msk finhackad dill

grovmald svartpeppar

salt

Garnering:

salladsblad och dillkvistar

Vispa äggen med vattnet, lite salt och vitpeppar. Smält en klick margarin i en kastrull och håll i äggsmeten. Rör med en trägaffel på svag värme tills det har blivit en fluffig röra. Rör samman ingredienserna till såsen och smaka av med salt och peppar. Stek brödsnivorna gyllengula och placera skivorna på tallrikar. Lägg ett salladsblad på varje bröd och en klick äggröra. Lägg röka abborrfileer på äggröran med en dillkvist uppe på. Lägg en klick sås bredvid brödet på tallriken.

Vitlöksmajonnäs med friterad Abborrfile och Citron

Till 4 personer:

8 st medelstora abborrar som rensats skinn och benfria

2 msk vetemjöl

salt, vitpeppar

Till frityrsmet:

2,5 dl vetemjöl

2,5 dl kall mjölk

1 äggula

1/2 tsk salt

Vitlöksmajonnäs:

4 dl matolja (ej olivolja)

3 äggulor

1 klyfta vitlök

1 tsk dijonsenap

1 msk vitvinsvinäger

0,5 tsk salt

vitpeppar, cayennepeppar

Salta och peppra filéerna en stund före tillagningen. Kontrollera att kärlet med oljan är stadigt uppallat över brasan, det får inte välta ned i elden eller på någon person. Kontrollera temperaturen på oljan genom att släppa ned en vit brödbit som skall bli gyllenbrun efter en kort stund. Rör ihop samtliga ingredienser till frityrsmeten. Den ska vara slät i konsistensen. Vänd abborrfileerna i mjöl och doppa dem sedan i frityrsmeten.

Ta fram kärl, elvisp och övriga redskap samt ingredienserna kvällen före tillagningen så att de har samma temperatur, annars kan såsen skära sig. Blanda äggulor, vinäger, salt, peppar, och senap i en skål. Tillsätt oljan först droppvis och kör elvispen så att det blandas, sedan i en tunn stråle. Kör elvispen hela tiden tills konsistensen är tjock och krämig. Tillsätt sedan den krossade vitlösklyftan efter smak.

Friter filéerna tills de blivit gyllenbruna, ta upp och låt oljan rinna av. Salta lätt. Servera sedan den friterade fisken med en klick majonnäs, citronklyfta och kokt potatis, potatismos eller ris och grön sallad.

Fiskpudding av ris med Abborre

Till 4 personer:

250g skinn och benfri abborrfile

1 1/2 dl risgryn

1/2 liter mjölk

1/2 liter vatten

2 ägg

salt, vitpeppar, hackad persilja, ströbröd.

Till stuvning:

400 g färska eller frysta champinjoner i skivor eller taggsvamp med taggarna borttagna

2 msk hackad gul lök

2 msk margarin

2 tsk vetemjöl

3 dl mager matlagingsgrädde

salt och vitpeppar

Rensa fisken och filea benfri, salta måttligt och låt stå i kylskåp över natten. Koka upp vattnet, håll i risgrynen och låt dem sakta koka tills nästan allt vatten kokat in. Späd med mjölken och koka tills grynen är färdiga (15-25 min). Skär fiskfiléerna i strimlor och blanda med ris, persilja och ägg. Krydda med salt och vitpeppar. Häll smeten i en ungsfast form, håll på ströbröd och grädda i 225 grader i 30-45 min.

Stuvning: Stek svamp och lök i margarinet några minuter tills det hela fått färg. Rör ned mjölet och håll i grädden. Krydda med salt och peppar. Låt detta koka under omrörning till en lämpligt tjock stuvning.

Ta ut fiskpuddingen ur ugnen, bred på stuvningen och servera. Serveras med sallad, skivad gurka och tomat.

Fisksoppa av Abborre

Till 4-6 personer:

500g skinn och benfri fiskfile av abborre och sik

1 medelstor purjolök

2 st morötter

1st palsternacka

100g fänkål

1 dl gröna örter

0,5 dl matlagingsgrädde

1 l fiskbuljong

1 tsk torkad dragon

salt, vitpeppar

Dela fiskfiléerna i 1 cm breda bitar. Skär purjolök, morötter och palsternacka i tunna skivor och fänkålen i mindre bitar. Lägg ned de skivade grönsakerna i buljongen och låt sjuda i ca 15 minuter. Lägg sedan i fisken och sjud ytterligare 4-7 minuter. Lägg i örterna och låt dessa bli genomvärmade. Smaka av med salt och kryddor samt grädde.

Abborre med smak av Italien

Till 4 personer:

4 medelstora abborrar

2 msk margarin

Marinad:

2 dl vatten

2-3 st vitlöksklyftor

1 st citron

1/2 tsk salt

Sås:

2 dl av marinaden

2 dl matlagningsgrädde

basilika, salt, vitpeppar

Rensa och filea fiskarna. Finhacka vitlöksklyftorna och pressa citronen. Blanda samman ingredienserna till marinaden och häll den i en plastpåse tillsammans med fiskfiléerna. Låt filerna ligga i marinaden ca 2 timmar och vänd påsen ett par gånger under tiden. Hetta upp en stekpanna och stek filéerna ett par minuter på varje sida. Blanda marinaden med grädden och smaka av med salt och peppar. Häll över fisken och låt sjuda några minuter. Strö över basilika. Servera till kokt pasta och en grön sallad.

Abborr'tartar

Till 4 personer:

300 g gravad skinn och benfri abborrfile

1 dl sås

2 msk hackad kapris

1 finhackad röd lök.

Sås:

5 cm purjolök

1 schalottenlök

1/4 knippe dill

1 dl vitt vin

40 g margarin

1 tsk svensk senap

1 tsk dijonsenap

1/2 tsk honung

1 krm vitvinsvinäger

salt, peppar

Skala och finhacka rödlöken. Koka samman 1/3 av löken med vinet till lite mindre än hälften återstår. Blanda margarin, senap, vinäger och honung. Tillsätt margarinblandningen i vitvinsreduktionen. Smaka av med salt och peppar. Såsen får ej koka, då skär den sig. Finhacka purjolöken och förväll den i lättsaltat vatten. Finhacka dillen, ta inte med de grova kvistarna. Blanda i purjolöken och dillen i såsen. Låt såsen kallna. Hacka de gravade abborrfileerna i små bitar. Blanda fisk, sås, kapris och rödlöken. Servera som förrätt med lättkokta kalla sockerärter och sparrisknoppar.

Färserad abborre med svampsås

Till 4 personer:

500 g abborrfilé skinn och benfri

4 dl vatten

2 dl vetemjöl

1 tärning fiskbuljong

4 äggulor

4 äggvitor

3 dl matlagingsgrädde

2 msk margarin

2 tsk potatismjöl

2 tsk salt

1 krm vitpeppar

Svampsås:

200 g frysta eller färska skivade champinjoner

1/2 gul lök

1 msk margarin

1 msk vetemjöl

2 dl grädde

salt, vitpeppar

Panad: Vispa ned mjölet och den söndersmulade buljongtärningen i vattnet. Koka upp panaden under vispning till en tjock smet och låt den sjuda på svag värme i 5 minuter. Låt den därefter kallna. Mal abborrfiléerna eller kör dem i en matberedare. Rör ned panaden samt salt och peppar. Rör ned äggulorna en i sänder i smeten. Rör ned potatismjölet. Vispa grädden och vänd ned den i färsen. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd försiktigt ned i färsen. Häll färsen i en smörad form och täck över. Grädda i vattenbad på 175-200 grader i 60-90 min.

Sås: Finhacka svampen och löken. Stek svampen med löken. Rör ned mjölet och häll i grädden. Salta och peppra. Koka upp och låt sjuda någon minut. Häll såsen över den färdiggräddade färsen och servera med kokt potatis och grönsaker

Pocherade abborrfiléer med pasta

Till 4 personer:

500g abborrfilé skinn och benfri

2 fiskbuljongtärningar

1 l vatten

salt, peppar

bandspagetti

persilja

Sås:

3 msk margarin

3 msk vetemjöl

5 dl fiskbuljong

1 dl grädde

1 dl crème fraîche

0,5 dl vitt vin

1 msk tomatpure

1 tsk dragon

salt, vitpeppar

Koka buljong av vattnet och tärningarna. Lägg fiskfiléerna i en långpanna och häll på buljong så att fisken nästan täcks. Ställ in i ugnen på 200 graders värme och låt koka upp. Sjud fisken i ca 7 minuter. Ta upp filéerna försiktigt med hålslev. Koka spagetti enligt paketets anvisningar.

Sås: Smält margarinet i en kastrull och rör ned mjölet. Späd med buljong och grädde. Låt såsen sjuda i ca 10 minuter och tillsätt sedan crème fraîche, tomatpurén och vinet. Smula ned dragon och smaka av med salt och peppar. Lägg fisken på ett serveringsfat och häll såsen över.

Dekorera med persilja.

Norrländsk fiskelycka

Ett enkelt och genialt sätt att tillreda fisk. Det kan användas till nästan alla slags färska fiskar till exempel torsk, gädda, gös eller abborre.

Till 4 personer

1 kg fisk - röding eller laxöring

pressad citron

1 knippa dill, finhackad

1 dl fiskbuljong

2 dl vispgrädde

salt och svartpeppar

Rensa och filéa fisken. Krydda med salt och peppar. Droppa över citron.

Lägg fisken i smörad kastrull. Slå på buljong, grädde och dill. Lägg på lock och sjud fisken 5-10 minuter. Strö på ny dill och servera med mandelpotatis.

Foliehalstrad abborre

Att tillaga fisk i folie är genialt! Vare sig man lägger dem på glöden som beskrivs i detta recept eller lägger dem i ugnen, i en långpanna på 200 grader i 15 minuter. En klick smör och ett nyp kryddor är det enda som behövs för en riktig festmiddag när man har fått tag på pinfärsk abborre. Servera med färskpotatis.

Till 4 personer

4 st abborrar

salt

Fyllning:

100 g smör

6 msk persilja, hackad

2 tsk dragon

2 tsk körvel

4 msk gräslök, hackad

Rensa och fjälla fisken. Salta inuti.

Arbeta ihop fyllningen och fördela inuti fiskarna. Slå in dem i foliepaket.

Lägg dem direkt på glöden och vänd runt ca 5 min på sida eller tills köttet är genomstekt.

Makaronisallad med rökt Abborre

Till 4 personer:

3 st kryddgurkor (t ex smörgåsgurka)

2 st äpplen

1 stor purjolök

1-2 röka abborrar

200 gr makaroner

Sås:

1-2 dl olja

saften från 1/2 citron

1/2 dl socker

1/2 tsk salt

1 msk senap

några droppar ättika 24%-ig

Koka makaronerna enl. beskrivning på paketet, spola dem i kallt vatten, låt svalna. Vispa ihop ingredienserna till såsen och blanda i makaronerna. (Använder du olivolja räcker det med den mindre mängden annars blir det väldigt oljigt.) Hacka kryddgurkorna, äpplena och purjolöken, blanda ner i skålen med makaronerna, blanda väl. Sist tillsätts den väl rensade röka fisken. Låt stå några timmar, gärna över natten det blir mer smak då. Blanda gärna i strimlad grönsallad strax före servering. Passar utmärkt som förrätt med ett kuvertbröd och öl eller till kvällsfika med rostat bröd och the. när jag bjuder den här sallad som sommarmiddag så tillsätter jag lite mer grönsaker, sallad, tomat, paprika o dyl.

Dillbräserad abborre

Till 4 personer

600 g abborrfile
2 st morötter
1 gul lök
lite smör till stekning
2 msk vetemjöl
2 dl vatten
1 msk saft från citron
2 dl grädde
dill

Börja med att bena ur abborrfilen och rulla ihop fileerna till små paket.

Skala och hacka morötterna i centimeter stora bitar. Lägg dem i en kastrull och fyll på med vatten. Koka tills de blir lagom mjuka, cirka 3-4 minuter.

Skala löken och dela den på mitten. Ta bort lite i mitten på löken och skiva resten till båtliknande klyftor.

Stek abborrpaketet i lite smör i en stekpanna tills de är gyllenbruna. Tillsätt löken och stek lite till. Pudra över vetemjöl.

Tillsätt vatten, pressa i saften från en citron och häll sedan i grädde. Låt alltsammans småputtra i fem minuter. Lägg i morötterna och rör om.

Dekorera med finhackad dill och servera med kokt färskpotatis.

Blå portens abborrar

Till 4 personer:

850 g abborre (rensad och fjällad)
120 g smör
1 dl grovhackad persilja
1 dl hackad grön dill
1 tsk mjöl
1 msk vatten
salt

En kastrull belägges med smör, persilja, och därpå de väl rensade, fjällade, sköljda fiskarna, ställda bredvid varandra, därpå åter igen persilja, smör, dill, mjöl och sist vatten, men ej mer än en halv matsked till varje 425 g fisk; kokas i slutet kärl och vid icke för stark eld, varigenom saften bibehålles.

Då fisken är kokt, upplägges den, såsen vispas i kastrullen och slås över fisken utan att varken spädas eller silas.

Grillad abborre med kryddstekta räkor

Till den här rätten behöver du pinfärska abborrar i portionsstorlek, så den passar bäst att laga efter en fisketur. Abborre smakar gott att servera tillsammans med en kryddstark blandning av räkor och salladslök.

Till 4 personer

4 abborrar á ca 250 g
salt och malen vitpeppar
4 kvistar färsk timjan
4 kvistar färsk rosmarin
neutral olja till stekning
8 salladslökar
20 räkor med skal
4 tsk sambal oelek
4 msk kinesisk soja

Till servering:

1 citron

Rensa abborrarna och skölj dem. Torka dem och gnid dem med salt och peppar. Fyll fiskarnas bukar med timjan och rosmarinkvistarna. Skär citronen i klyftor. Ansa salladslökarna och dela dem.

Pensla fiskarna med olja och grilla dem 6-7 minuter per sida, eller stek dem i olja i stekpanna. Fräs salladslökarna i 2 minuter i olja. Ta upp dem och håll dem varma. Lägg i räkorna i pannan och fräs dem i 1 minut.

Häll i soja och sambal och lägg tillbaka salladslöken. Låt allt bli riktigt hett och fördela på varma tallrikar. Lägg fisken överst och servera genast med citronklyftorna.

Vitvinsstuvad abborre med kryddgrönt

Det blir så god sås av abborre. Abborrarna ska stå som ett stim i kastrullen, simmande i vin och fiskbuljong, som du helst också ska ha kokat på abborre. Med nykokt färskpotatis till blir detta en måltid att minnas.

Till 4 personer

4-6 portionsabborrar
smör till kastrullen
1 stor knippa dill
1 stor knippa persilja
1 citron
2 dl fiskbuljong
salt och malen vitpeppar
2 dl torrt vitt vin
3 dl vispgrädd
citron till servering

Rensa abborrarna och dra bort gälarna, men låt huvud och ryggfenor vara kvar. Fjälla dem noga och skölj i kallt vatten. Skölj och hacka dill och persilja. Pressa citronen. Smörj en vid, låg kastrull rikligt med smör. Lägg ett rejält lager dill och persilja ovanpå och strö på salt och peppar. Ställ abborrarna tätt med buken nedåt i kastrullen och häll på vinet, buljongen och citronsaften.

Strö över resten av dillen och persiljan, lägg på ett tättslutande lock eller aluminiumfolie och låt abborrarna sjuda på mycket låg värme ca 13 minuter eller tills ryggfenorna lossnar när man drar i dem.

Ta försiktigt upp fiskarna och håll dem varma under aluminium-folie. Häll grädden i kastrullen och låt alltsammans koka till lagom simmighet, eller red av med lika delar smör och mjöl som du arbetat ihop till en pasta. Smaka av såsen med lite salt. Lägg upp fisken på varma tallrikar och häll såsen över.