

Nettverkssamling 8 Valderøy barneskole mai 2018

Fiskerettar ute

5 grupper

Utstyr: Bålpanner, steikeheller, gryter, matkasser, vatn, oppvask-saker

Gruppe 1: Hjemmelagde fiskepinner

Fiskepinner lager du enkelt selv, og sammen med potetmos og råkost smaker retten ekstra godt.

Framgangsmåte

- Fjern skinn og bein om nødvendig, og 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.
- Vend dem deretter i egg- og melkeblanding.
- 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 som trekker fett.

Potetmos

- Vask og skrell potet, skjær dem i store terninger og kok dem i usaltet vann.
- Hell fra kokevannet og la potetene dampe fra seg.
- Mos dem 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 gulrot, og riv på et råkostjern.
- Press saften av sitron og bland med vann og sukker.
- Hell dressingen over gulroten 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.

For 4 porsjoner:

600 g torskfilet
4 ss hvetemel
1 ts salt
½ ts pepper
1 stk egg
2 ss melk
1 dl griljermel
3 ss margarin, flytende

Potetmos

5 stk potet
1 dl melk
1 ss margarin, flytende
salt og pepper

Råkost

4 stk gulrot
½ stk sitron
3 ss vann
1 ts sukker
4 ss gressløk

Gruppe 2: Kokt torsk med gulrotstuing og bacon

Denne oppskriften med torsk er en klassiker som aldri går av mote. Med gulrotstuing ved siden og knasende bacon på toppen er dette en tradisjonsrik rett for hele familien.

Framgangsmåte

- Fjern skinn og bein om nødvendig. Skjær fisken i serveringsstykker.
- Kok opp vann med salt, legg i fisken og gi den et oppkok.
- Skru ned varmen og la fisken trekke til den er akkurat gjennomkokt, ca. 10 minutter.
- Stek bacon til det blir sprøtt, i skiver eller terninger.

Gulrotstuing

- Vask, rens og skjær gulrot i terninger.
- Kok dem knapt møre i lettsaltet vann, ca. 4 minutter.
- Sil fra kokevannet.
- Lag saus ved å varme flytende margarin i en kasserolle, rør inn hvetemel og spe med melk, litt om gangen.
- Rør godt og kok opp mellom hver gang. La sausen småkoke 2-3 minutter.
- Rør inn gulrotterningene og smak til med salt og muskat.

(Vi har litt få gryter – så del gulrotstuing med gruppe 3)

Server den nykokte torsken med bacon, gulrotstuing og kokte poteter.

For 4 porsjoner:

700 g torskfilet
1 l vann
1 ss salt
100 g bacon

Gulrotstuing

5 stk gulrot
1 ss margarin, flytende
2 ss hvetemel
3 dl melk
½ ts salt
¼ ts pepper, hvit

Tilbehør

potet

Gruppe 3: Kokt lettsalta lange med gulrotstuing og bacon

Framgangsmåte

- Fjern skinn og bein om nødvendig. Skjær fisken i serveringsstykker.
- Kok opp vann med salt, legg i fisken og gi den et oppkok.
- Skru ned varmen og la fisken trekke til den er akkurat gjennomkokt, ca. 10 minutter.
- Stek bacon til det blir sprøtt, i skiver eller terninger.

Gulrotstuing

- Vask, rens og skjær gulrot i terninger.
- Kok dem knapt møre i lettsaltet vann, ca. 4 minutter.
- Sil fra kokevannet.
- Lag saus ved å varme flytende margarin i en kasserolle, rør inn hvetemel og spe med melk, litt om gangen.
- Rør godt og kok opp mellom hver gang. La sausen småkoke 2-3 minutter.
- Rør inn gulrotterningene og smak til med salt og muskat.

(Vi har litt få gryter – så del gulrotstuing med gruppe 2)

Server den nykokte torsken med bacon, gulrotstuing og kokte poteter.

For 4 porsjoner:

700 g lettsalta lange
1 l vann
1 ss salt
100 g bacon

Gulrotstuing

5 stk gulrot
1 ss margarin, flytende
2 ss hvetemel
3 dl melk
½ ts salt
¼ ts pepper, hvit

Tilbehør

potet

Gruppe 4: Smiodden skoles torsk med rotmos

Denne oppskriften på torsk med rotmos var Smiodden skoles bidrag til Fiskesprells oppskriftskonkurransen. De viser med denne retten at også det tradisjonelle appellerer til ungdom!

Rotmos

- Vask og skrell alle grønnsakene.
- Del grønnsakene i like store biter.
- Kok grønnsakene i vann.
- Grønnsakene er ferdig når du kan mose en bit med gaffel uten motstand.
- Slå vannet av grønnsakene.
- Tilsett smør og melk sammen med grønnsakene.
- Mos og bland alt sammen med en potetmoser.
- Smak til med salt og pepper.

Skrei

- Skjær fisken i serveringsstykker.
- Dryss på salt og pepper.
- Varm opp smør i en stekepanne.
- Legg fisken i stekepanna med skinnsiden ned.
- La den steke på høy varme i ca. 3-5 minutter.
- Snu fiskestykkene og la dem steke i 1-2 minutter.
- Når du ser at fisken begynner å flake seg, er den ferdig.

Server straks.

For 4 porsjoner:

600 g skreifilet

1 ss smør

salt og pepper

Rotmos

¼ stk sellerirot

1 stk søtpotet

2 ss smør

1 dl melk

salt og pepper

Tilbehør

gulrot

sukkererter

Gruppe 5: Lettsaltet og skinnstekt torsk

- Lettsaltet og skinnstekt torsk er utrolig godt! sier Lise. Her er hennes oppskrift.

SLIK GJØR DU

Skrap den ferske torsken for skjell, og fileter. Dryss et godt lag grovt salt på kjøttsiden og la torsken ligge slik å "marinere" i 20 minutter. Skyll av saltet og klapp fisken tørr med kjøkkenpapir.

Skjær torsken i jevne stykker og krydre med kvernet hvit pepper.

Varm en stor stekepanne med litt olje, legg i stykkene med skinnsiden ned. Stek i ca 5 minutter på skinnsiden, skinnet skal bli sprøtt og gyllent.

~~Legg stykkene over på et stekebrett el.l. med skinnsiden opp og stek videre i ovn ved 50 °C i ca 5 minutter, litt avhengig av tykkelsen på stykkene.~~

Torsken er klar når den akkurat flaker seg ved et lett trykk.

TIPS

Det er utrolig mye som passer som tilbehør og saus, bare prøv deg frem. Rødvinsaus høres kanskje litt uvant ut men går veldig godt til den stekte torsken, gjerne sammen med stekt sopp, spinat og gyllen bløt løk

Tilbehør etter ynskje; potetmos (sjå oppskrift neste side), løksmør, eller poteter og gulrøtter. Om det er lite gryter så gjer vel å samarbeid med ei anna gruppe.

INGREDIENSER

- ca. 200 g torsk pr person
- salt
- hvit pepper
- olje til steking

Berre til inspirasjon (og relativt lik fiskepinner)

Panert torsk med potetmos

Dette er en oppskrift hvor hele familien kan bidra på kjøkkenet. Her kan for eksempel de minste barna hjelpe til med å panere fisken og mose potetene.

Framgangsmåte

- Del torsken i like store stykker.
- Bland hvetemel, salt og pepper i en vid skål.
- Pisk sammen egg i en annen vid skål.
- Ha griljermelet i en tredje vid skål.
- Vend torsken først i melblandingen, deretter i egg og til slutt i griljermelet.
- Stek torsken i flytende margarin på varm stekepanne i ca. 4 minutter på hver side.

Potetmos

- Vask og skrell potet, del dem i store terninger og kok dem i usaltet vann.
- Hell fra kokevannet og damp potetene.
- Mos dem med en potetmoser eller gaffel, tilsett flytende margarin og rør inn melk til konsistensen er som grøt.
- Varm opp potetmosen.
- Smak til med salt og pepper.

Tilbehør

- Skjær agurk i tynne skiver – bruk gjerne ostehøvel.
- Del sitron i båter.

Server den stekte torsken med potetmos, agurk, sitronbåter og litt lettrømme ved siden av.

Lenker:

<https://fiskesprell.no/opskrifter/hjemmelagde-fiskepinner/>

<https://fiskesprell.no/opskrifter/panert-torsk-med-potetmos/>

<https://fiskesprell.no/opskrifter/gryte-med-torsk-og-gronnsaker/>

<https://fiskesprell.no/opskrifter/kokt-torsk-med-gulrotstuing-og-bacon/>

<https://fiskesprell.no/opskrifter/smiodden-skoles-torsk-med-rotmos/>

<https://www.nrk.no/mat/lettsaltet-og-skinntekt-torsk-1.6978608>

<https://hjemmelaget.net/opskrift/saltsprengt-torsk/>

<https://www.matprat.no/opskrifter/tradisjon/lettsaltet-torsk-med-bacon/>

For 4 porsjoner:

600 g torskfilet, uten skinn og bein
3 ss hvetemel
1 ts salt
¼ ts pepper
2 stk egg
2 dl griljermel
2 ss margarin, flytende

Potetmos

8 stk potet
2 ss margarin, flytende
2,5 dl melk
½ ts salt
¼ ts pepper

Tilbehør

½ stk agurk
1 stk sitron
1 dl lettrømme