

Klima
og
Fisk

WWF & Anne Hjernøe lancerer 5 klimavenlige opskrifter med fisk



WWF har allieret sig med madskribent og TV-kok, Anne Hjernøe, der her serverer en håndfuld forårsretter med fisk, du kan nyde med god samvittighed for klimaet.

Opskrifterne er en del af Sluk Lyset kampagnen 29. marts

60+



Stegte sild i eddike



Klima
og
Fisk

Ingredienser:

1½ dl rugmel
1 spsk. flagesalt
Friskkværnet sort peber
10 friske sildefileter
Olie til stegning
2 fintsnittede løg til topping

Lage:

1¾ dl lys rørsukker
4 dl lagereddike
10 enebær
10 allehånde
5 laurbærblade
1 drys flagesalt

Bland mel med salt og peber og vend sildefileterne heri. Kom olie på panden og steg sildefileterne i 2 minutter på hver side, til de er gyldne og sprøde på begge sider. Læg dem derefter i et fad og top med fintsnittet løg.

Giv alle ingredienserne til eddikelagen et opkog i en lille gryde og hæld den varm over de stegte sild. Lad sildene trække i minimum et halvt døgn, før du sætter tænderne i dem. Sildene kan sagtens holde et par uger i køleskabet.

Rimmet laks med peberrodssdip



Ingredienser:

1 lakseside på 1,5 kg (gå efter bæredygtig alaskalaks eller MSC-mærket)

$\frac{3}{4}$ dl flagesalt

$\frac{3}{4}$ dl lys rørsukker

Klima
og
Fisk

Læg laksesiden på et langt stykke plastikfolie i en bradepande eller et dybt fad. Kom salt og sukker i en dyb tallerken og mas og gnub det rigtig godt sammen. Fordel blandingen oven på laksen, gnub den forsigtigt ind i kødet. Pak laksen ind i plastikfolie og læg den i en dyb bradepande eller lignende. Stil den i køleskabet i minimum 24 timer, før du spiser af den. Laksen smider en masse væde, så sørg for, at den enten er pakket godt ind eller ligger i et dybt fad. Servér laksen med peberrodssdip, spis den på friskbagt brød eller til en grøn salat. Laksen kan holde i 5-6 dage i køleskabet, og er også skøn i madpakken.

Peberrodssdip

2 dl cremefraiche 18%

3-4 spsk. fintrevet frisk peberrod, eller efter smag

1 tsk. flydende dansk honning

Flagesalt & friskkværnet sort peber

Rør alle ingredienserne til dippen godt sammen, smag den til, den skal være stærk og lidt sød. Spis dippen til rimmet laks.



Salat med røget ørred og ørredrogn



Klima
og
Fisk

Ingredienser:

- 1 stort hoved romainesalat
- 1 lille bundt grønne asparges, eller 2 dl grønne ærter
- 2 røgede ørreder (gå fortrinsvist efter dansk regnbueørred og ASC-mærket)
- 4-5 spsk ørredrogn
- 3 forårsløg
- Et lille bundt frisk dild

Mormordressing:

- 1 dl piskefløde
- Saft af ¼-½ citron
- 1 lille tsk. flydende danske honning
- Flagesalt & friskkværnet sort peber

Skyl salaten, slyng den tør, bræk den i stykker og fordel den på et fad. Knæk de træede ender af de grønne asparges og skær aspargesene i mundrette stykker, som fordeles over salaten. Fordel derefter kødet fra de røgede ørreder i bidder over salaten. Kom fløden i en skål og tilsæt citronsaft og honning. Lad dressingen stå nogle minutter, til den tykner.

Skær bund og top af forårsløgene, og hak løgene helt fint. Rør dressingen med salt og peber, fordel den over salaten, drys med ørredrogn, finthakket forårsløg og frisk dild.



Pillerejer med citrusaioli



Klima
og
Fisk

Ingredienser:

1-2 kg pillerejer alt efter sult (gå efter bæredygtige bestande fra Vestgrønland, der er MSC-certificeret)

Citrusaioli

1 æg

5 dl smagsneutral rapsolie

Flagesalt

Revet skal af 1 økologisk citron

1-2 fed hvidløg, efter smag

1 lille bundt citronmelisse

Kom det halve æg i en skål og tilsæt olien dråbevis, mens du pisker. Når massen begynder at tykne, tilsættes mere og mere olie ad gangen, til du har en tyk mayonnaise. Smag den til med lidt salt og tilsæt revet citronskal, friskpresset hvidløg, samt finthakkede citronmelisse. Spis aiolien til friskpillede rejer, serveret med et friskbagt brød. Aiolien kan holde i en lille uges tid i køleskabet, og er skøn til alle former for fisk, i sandwich og andet godt.

Torsk med krydderurte-topping



Klima
og
Fisk

Ingredienser:

800 g torskefilet (gå efter MSC-mærket og undgå torsk fra Nordsøen)

2 dl friskhakket dild

2 dl friskhakket bredbladet persille

3 fed hvidløg

Fintrevet skal fra 2 økologiske citron

Saft fra ca. 1 økologisk citron

1 dl koldpresset jomfruolivenolie

Flagesalt og friskkværnet sort peber

2 dl solsikkekerner

1 stort finthakket løg

Læg torskefileterne på bagepapir i et dybt fad. Kom dild, persille, hvidløg, citronsaft og -skal, olivenolie samt salt og peber i foodprocessoren og kør, til du har en grovhakket krydderurteblanding. Rør blandingen med solsikkekerner og finthakket løg. Fordel toppingen på fisken og bag den i ovnen i ca. 18-20 minutter ved 200 grader. Tjek med en lille kniv, at fisken er, som du vil have den, ellers giv den et par minutter til. Servér fisken med små lune kartofler og en god grøn salat.