



**FISK**  
—  
**RECEPT**



## ABBORRE MED KANTARELLER

*Det är mödan värt att vänta in abborren tills kantarellerna är i säsong. Ett bättre sällskap kan abborren nämligen inte få.*

- |  |   |
|--|---|
| 4 byxade abborrfiléer  | 02.   |
| Grovt rågmjöl  | Sveta schalottenlök i smör tillsammans med kantareller, håll på grädde och låt koka ihop till simmig sås. |
| 200 g kantareller, rensade   |   |
| 2 schalottenlökar  |   |
| 3 dl grädde  |   |
| Nykokt potatis kokt med dill och rikligt med salt                      | 03.   |
| Citron   | Blanchera bönor och ärtskidor i lättsaltat vatten, vänd upp med smör och salt.                            |
| Nykokta vaxbönor och ärtskidor   | Servera med nykokt potatis, citron och dill.  |
| 01.  |   |
| Mjöla abborren, blanda salt och peppar i mjölet. Stek abborren i smör. |   |



## GÄDDA

*Gädda anses av många vara en svår fisk att tillaga, men det är mödan värt att lägga lite engagemang i den här fina fisken. Enklast är ofta att göra queneller. En bit gädda går väldigt bra att koka eller tillaga som vanlig fisk och servera med samma tillbehör som till en vanlig torskfisk.*

*Några exempel där gäddan kommer till sin rätt:*

*Varmrökt gädda precis som rökt röding, se recept.*

*Pepparrotsgädda, samma sås som till pepparrotskött fast med fisk- eller ljus kycklingbuljong.*

*Brasgädda, klä in gäddan i uppblött tidningspapper och lägg den i elden.*

*Gäddqueneller, se recept.*

*Gädda i papper, som sill i papper.*

*Kokt gäddhuvud, kokas som torsk. En metod som är god att använda med de flesta fiskar. Servera med skirat smör och pepparrot.*

### GÄDDROM

Om du får tag i en romstinn gädda rekommenderar jag starkt att tillreda rommen på följande vis.

01.

Kläm ut romsäckarna i en skål, tvätta av rommen i kallt

vatten. Blanda rommen med salt och lite socker samt en skvätt konjak. Låt det sedan dra till sig över natten.

02.

Ät rommen med rostat vitt bröd, knäckebröd, finskuren rödlök och gräddfil.



## BOHUSLÄNSK FISKEKAKA

*Varm fiskpaté på grovmalen vit fisk. Går även bra att äta kall.*

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1 kg vit fisk               | och vetemjöl, håll i grädden under omrörning.                            |
| 2 ägg                       |  |
| 5 dl grädde                 |  |
| 2 msk vetemjöl              | 02.  |
| 01.                         | Lägg fiskkakan i en smörad brödform, grädda av på 150 grader i en timme. |
| Mal fisken i köttkvarn.     |  |
| Blanda fisken med salt, ägg |  |



## BELONOSTRON

*Flatostron från den svenska västkusten har världsrenommé. Många kockar kallar det ”urostronet”, själva utgångspunkten för hela denna kultur.*

*För en ovan ostronnjutare kan belonostronet upplevas väl köttigt.*

*Testa då att pochera ostronet hastigt i lite vitt vin och salt. Skär sedan upp ostronet i mindre bitar och servera med samma tillbehör som nedan.*

- |   |  |
|---|--|
| 1/2 dussin belonostron                                      | 02.  |
| Rödlök  | Öppna ostronen genom att trycka in en kniv från sidan.         |
| Rödvinsvinäger  | Lossa ostronen genom att skära loss dem undertill från skalet. |
| Citron  |  |
| Kniv  |  |
| 01.   |  |
| Finhacka rödlök, lägg i en skål och håll på rödvinsvinäger. |  |
| Skär upp citronklyftor.                                     |  |



## FISKGRATÄNG MED BLÅMUSSLOR, RÄKOR OCH FÄNKÅL

4 sejryggar à 160 gram  
1 nät blåmusslor  
500 g räkor  
Smör  
Salt  
3 dl vitt vin  
3 dl grädde  
(Ev lite beurre manié)  
Olja  
2 schalottenlökar  
2 fänkål  
1/2 kg spenat  
Grön sparris, eller  
motsvarande god grönsak  
Dill

Pommes duchesse:  
1 kg potatis, mjölig  
3 äggulor  
100 g smör  
Dill  
Salt, muskot

01.  
Skala potatisen, koka i lättsaltat vatten tills den är färdigkokt. Häll av vattnet och låt potatisen ånga av ett par minuter. Pressa potatisen i en kastrull, rör ner klickar av smör, finhackad dill, några riv muskotnöt och salt. Vänd sist ner äggulan i potatisen. Potatisen får inte vara för varm när äggulan tillsätts, max 60 grader. Blir smeten för hård, späd med lite mjölk.

02.  
Skiva upp schalottenlök och fänkål, svetta dem på låg värme tills de blivit mjuka. Tillsätt spenaten mot slutet. Smaka av med salt och lite muskot. Ställ åt sidan.

03.  
Salta fisken. Lägg den i en smörad ugnform. Tillaga varsamt till 37 grader inner-temperatur på 100 grader tillsammans med vinet, strax innan fisken börjar släppa i köttet.

04.  
Skala räkorna, fräs räskalen i lite olja, slå på vinet från fisken. Låt sjuda i cirka 20 minuter. Sila räkbuljongen.

05.  
Putsa musslorna. Koka musslorna enligt recept, istället för vin, använd fonden från räkorna. Sila av musslorna. Lägg musslorna åt sidan och plocka ur köttet när de svalnat något. Blanda musslorna med spenaten.

06.  
Reducera musselfonden till simming konsistens tillsammans med grädde. Smaka av såsen med lite salt. Red eventuellt med lite beurre manié. Såsen behöver bara bli lite tjockare.

07.  
Förväll sparrisen i lättsaltat vatten cirka 3 minuter. Lägg spenaten i botten på en ugnsfast form. Spritsa pommes duchesse runt kanterna på formen. Lägg den förkokta fisken på spenatbädden. Häll såsen över fisken och låt allting gratineras i 220 grader varm ugn i cirka 10 minuter, Garnera gratängen med sparris, räkor och dill.



## FYLLD, GRATINERAD KRABBA

*En annan variant är att göra en kall "röra" på krabbköttet och hovmästarsås och sedan gratinera med ost. Då behövs det lite längre tid i ugnen för att få den varm.*

1 krabba  
Bechamelsås (sid 93)  
Ansjovis  
1 äggula  
Dill  
Lagrad svensk ost, till exempel prästost

01.  
Öppna krabban, plocka ut krabbköttet, skär upp i mindre bitar. Öppna krabbskalorna och ta tillvara köttet. Spara, gör rent och torka ur krabbskalet. Fräs krabbrommen.

02.  
Koka upp bechamelsåsen, stuva krabbköttet försiktigt. Om stuvningen är för hård, späd med lite grädde.

03.  
Rör i hackad ansjovis, smaka av med salt och peppar. Dra kastrullen åt sidan, montera i finskuren dill och en äggula.

04.  
Fyll det rengjorda krabbskalet med stuvningen, toppa med riven ost och gratinera i 220 grader varm ugn tills osten blivit vackert brun.



## STEKT FISKKAKA

*I restaurangvärlden kallas den stekta fiskkakan ibland havets wallenbergare. Det är ett hedersbetyg.*

1 kg fisk  
22 g salt  
2 ägg  
0,5 liter grädde  
Hackade räkor, musslor eller andra skaldjur efter plånbok  
Hackad dill och gräslök  
Ströbröd  
Smör

01.  
Tärna fisken i mindre bitar. Lägg i en matberedare. Kör fisken tillsammans med salt till en homogen smet.

02.  
Knäck i äggen och upprepa proceduren. Tillsätt grädden hastigt i en jämn stråle.

03.  
Lyft upp färsen i en bunke, tillsätt grovhackade skaldjur och örter. Forma till små biffar, vänd i ströbröd och stek i mycket smör.

04.  
Servera med förslagsvis brynt smör, kokt potatis, lättkokta sockerärter, citronklyfta och forellrom.



## FISKGRYTA MED TOMAT OCH BASILIKA

*Ett sagolikt giftermål mellan Marseille och den svenska västkusten.*

1 nät blåmusslor  
200 g lax  
2 nävar färska räkor med skal  
200 g gös  
4 dl fiskfond  
2 dl vitt vin  
1 gul lök  
1 morot  
1 fänkål  
1 bit purjolök  
3 vitlöksklyftor  
1 msk tomatpuré  
100 g potatis  
5 färska tomater  
Grädde i önskad mängd  
3 msk smör  
1 tsk finstött anis  
Lite cayennepeppar

Dillaioli är ett passande tillbehör, se separat recept sid 95.

01.  
Putsa musslorna. Skala räkorna, spara skalerna. Tärna laxen i 2,5x2,5 centimeter stora bitar. Skär upp gösen i mindre bitar.

02.  
Fräs räkskalen i lite olja. Häll på fiskfond och låt sjuda i cirka 30 minuter. Sila av fonden.

03.  
Skala grönsaker och skär ner

lagom stora bitar att få plats på en sked. Smält smör i en gryta, tillsätt samtliga grönsaker och låt dem svettas i grytan utan att ta färg.

04.  
Tillsätt vin och räkfond. När potatisen börjar mjukna tillsätt grädde. Smaka av fiskgrytan med salt och lite cayennepeppar.

05.  
Lägg musslorna i grytan, rör om, lägg på lock och låt värmen i grytan tillaga musslorna. När musslorna öppnat sig, rör om.

06.  
Upprepa proceduren med lax-tärningarna. De går mycket snabbare att tillaga och är mer känsliga för att gå sönder.

07.  
Under tiden laxen tillagas på eftervärme halstras gösen med skinnsidan nedåt i en torr, varm stekpanna tills önskad färg uppnås.

08.  
Precis före servering: Toppa grytan med bitar av gös och skalade räkor.



## KOKA KRÄFTOR

*Krondill, porter och lök kommer att ge dig smak- och doftminnen för livet. Dagen efter när kräftorna stått till sig i lagen och de ska ätas räcker det gott och väl med endast bröd, smör, god svensk hårdost och lite majonnäs.*

6–7 kg levande kräftor  
10 liter vatten  
5 dl grovsalt  
5 sockerbitar  
Några ordentliga ruskor med krondill  
1 flaska mörkt öl eller porter (1 kryddnejlikspäckad lök)

01.  
Skölj de levande kräftorna noga i kallt vatten. Koka upp lagen ordentligt! Lägg i dill-ruskorna, låt sjuda cirka 2 minuter.

02.  
Lyft upp krondillen. Lägg den

åt sidan. Lägg i kräftorna, låt dem koka cirka 5 minuter. Låt kräftorna svalna i spadet.

*Kräftkoket skiljer sig från hummerkoket. Här vill vi jobba in smaken. Porter sätter en fin ton som passar värdigt bra med kräftorna. Sockret är av gammal hävd, men hjälper även till att framhäva den sötma som finns naturligt i skaldjur. Var inte orolig att kräftorna ska "gå över" och bli för kokta. En välkokt kräfte smakar mer och håller längre än en underkokt. Krondillen går att utesluta men bidrar till en karaktäristisk smak och är dessutom vacker.*



## RÄKCRÊPES

*Vanliga pannkakor som fylls med god räkstuvning och gratineras i ugn. Serveras som lunch eller enklare middag.*

Crêpes - följ receptet för pannkakor.

500 g färska handskalade räkor  
Dill  
3 dl bechamelsås (sid 93)  
Ost

01.  
Koka upp bechamelsåsen. Dra kastrullen åt sidan, rör i räkor och finskuren dill. Låt stuvningen stå en liten stund och svalna något.

02.  
Lägg en kall crêpe på skärbrädan. Lägg i en ordentlig klick med räkstuvning och rulla eller vik ihop crêpen.

03.  
Lägg fyllda crêpes i en ugnsfast form, strö över riven ost och gratinera till vacker gyllene färg.



## QUENELLER

Det finns två typer av queneller. Mousseline är i huvudsak en fyllningsfärs som är god och enkel att göra snabba queneller med i en matberedare. Lyonnaisqueneller är originalet från Lyon och äts bäst med sauce nantua – kräftsås på insjökräftor och kokt ris – men här serveras den med hummersoppa.

Grundrecept för mousselinier:

Gäddkött

30 g salt

1 liter grädde

3 äggvitor

01.

Lägg gäddfärs i matberedare tillsammans med salt och cayennepeppar. Kör matberedaren på full fart i cirka 15 sekunder, tills färsen blivit slät och saltet blandats in.

02.

Tillsätt äggvitan, kör matberedaren igen tills färsen återigen blivit homogen. Öppna locket till matberedaren och skrapa ner eventuell färs som satt sig på kanterna. Sänk farten något, starta och håll den iskalla grädden i en jämn stråle.

03.

När den sista grädden arbetats

in i färsen, öppna åter locket, skrapa ner färsen från kanterna och kör färsen i matberedaren en kort stund så att allting verkligen har blandats.

04.

Koka upp väldigt lättsaltat vatten med lite torrt vitt vin. Forma med en sked gäddfärsen till önskad storlek. Personligen föredrar jag tre mindre queneller per person om det ska serveras som huvudrätt. Lägg försiktigt den formade gäddfärsen i det sjudande vattnet och låt den ligga i cirka 3 minuter, det syns när quenellerna är klara då de flyter upp samt blir lite större och luftiga.

05.

Lägg de kokta quenellerna på ett fat. De går att förbereda en dag före och sedan värma på i såsen de ska serveras med.



## KOKA HUMMER

Svensk hummer är världens bästa. Att ta upp fullmatade honor med yttre rom är olagligt i Sverige, men samma hummer på andra sidan vattnet i Irland är okej att fånga. På västkusten finns historier om romstinna honor som kunnat åldersbestämmas till 50 år och vars kött beskrivs som en mör kalventrecote.

Att koka sin egen hummer efter detta recept ger möjlighet att använda hummerns inre rom, corallen, som är en bra smaksättare för såser, äggröra eller varför inte bordssmöret. Det ger även kontroll över kokningen, som kan drivas till perfektion. En magnifik råvara kan på så sätt nå sin fulla potential. Som med mycket i livet finns det olika sätt att nå ett perfekt resultat. Här är två olika tekniker.

01.

Salta vattnet med 3,5 procent saltlag (det är samma salthalt som vårt svenska vatten). Koka sedan hummern i 8–15 minuter beroende på vad du ska använda den till senare. Lyft upp hummern och låt den svalna i kylskåp.

02.

Koka upp en kastrull med rikligt med salt, uppåt 10 procent. I klartext en riktigt mättad saltlag. Koka hummern 8–15 minuter beroende på vad den ska användas till. Kyl sedan ner hummern i isvatten. Kyl samtidigt ner saltlagen från hummern. När båda två har svalnat lägger du hummern i saltvattnet.



## PANERAD TORSK

Om man är klok nog att ta till vara hela torskfisken blir det en del bitar som lämpar sig perfekt att panera och steka. Kaviarsåsen som serveras till kallas av många kokar för "Mannerströmsalva".

700 g torskslag  
Vetemjöl  
Rivebröd  
Ägg  
Salt och peppar

01.

Dubbelpanera fisken. Salta vetemjölet lätt och lägg i en form. Knäck ägg i en egen form och vispa upp dem lätt med 1 msk vatten. Lägg rivebröd i en form.

02.

Vänd fisken i vetemjöl, sedan i ägg och sist i rivebrödet.

03.

Hetta upp rikligt med smör i en stekpanna. Stek fisken tills den fått en fin gyllene färg

04.

Servera med kall kaviarsås, kokt dillslungad potatis, citronklyfta och lättkokta grönsaker



## VINKOKTA MUSSLOR

Blåmusslan smakar som en kyss från havet. Avrunda anrättningen med lite grädde.

1 nät musslor  
Smör  
1 schalottenlök  
2 klyftor vitlök  
1,5 dl torrt vitt vin  
2 dl grädde  
Gräslök  
Vitt bröd  
(smör)

01.

Tvätta musslorna i kallt vatten. Skrapa och tvätta av eventuellt "skägg" från musslorna. Om några musslor skulle vara öppna och inte stänger sig så tveka inte att kasta dem direkt.

02.

Sveta schalottenlök och vitlöksklyfta i smör.

Häll på vinet, ge det ett uppkok. Lägg i musslorna i det kokande vinet. Lägg lock över kastrullen, skaka om kastrullen efter två minuter och låt koka ytterligare några minuter tills musslorna har öppnat sig.

03.

Sila av buljongen, låt den koka ner tillsammans med 2 dl grädde. Smaka av musselbuljongen med salt. Häll musselsåsen över musslorna och strösla rikligt med gräslök över.

04.

Servera med vitt bröd, antingen färskt eller smörstekt frasigt som krutonger



## LYONNAISEQUENELLER

Originalet från Frankrike. I Sverige gillar vi mousselinequeneller, men detta är ursprunget. Som så ofta med originalutgåvor är handhavandet mer omständligt, men resultatet blir himmelskt.

Branddeg:

4 dl vatten  
120 g smör eller njurtalg  
5 g salt  
160 g vetemjöl  
5 ägg

01.

Lika delar gädda och branddeg (till exempel 300 gram av

varje), men tillsätt äggen till branddegen sist, när branddeg samt gäddfärs är blandat. Ett ägg per 100 gram gädda.

02.

Serveras med sauce nantua (kräftsås, lika delar grädde och god kräftfond, smaksatt med lite citron och konjak).



## MAKRILL

Voilà – här kommer ett underbart gott recept på makrill signerat Pontus Frithiof.

2 makrillfiléer  
2 tomater  
1 bit purjolök  
2 dl grädde  
2 msk smör  
Vetemjöl

01.

Filea tomaterna. Strimla purjolöken. Blanda finhackad dill och grädde i en bunke.

02.

Enkelpanera makrillarna i vetemjöl och salt. Stek

makrillfiléerna på bägge sidor, lägg åt sidan.

03.

Sveta purjolöken i samma stekpanna i två matskedar smör. Häll på senapsgrädden, lägg i tomatfiléerna, låt koka upp. Lägg i makrillarna och ös med såsen. Smaka av med salt och peppar.

04.

Servera med nykokt mandelpotatis.



## STEKT GÖS MED STUVAD SPENAT

*Höst- och vårfisk. Påminner om gädda och abborre. Anses av många förnämre än gädda, jag håller den likvärdig. Stuvad spenat är ett grundrecept som är gott att använda även för andra bladgrönsaker och framförallt kålsorter som till exempel svartkål, vitkål och grönkål.*

Gösfilé  
Mjöl och salt  
Smör

500 g spenat  
3 msk smör  
1 tsk vetemjöl  
1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
0,5 dl grädde  
0,5 dl mjölk  
Salt, peppar

01.  
Förväll spenaten i kokande lättsaltat vatten i cirka 20 sekunder. Lyft upp spenaten och låt den svalna något. Krama ut överflödigt vätska och hacka spenaten grovt.

02.  
Bryn lite smör i en stekpanna, tillsätt en finkrossad vitlöksklyfta och en finhackad gul lök. Svetta alltsammans lätt, tillsätt spenaten.

03.  
Pudra över lite mjöl, håll på grädde och späd med mjölk till önskad konsistens.

04.  
Vänd gösen i saltat vetemjöl. Bryn smör i en stekpanna på medellåg värme. Stek fisken gyllenbrun på bägge sidor.



## STEKT STRÖMMING

*Det finns flera rätter som kan göra anspråk på titeln "Sveriges nationalrätt", men frågan är om inte stekt strömming förtjänar den bäst. Fyllningen till strömmingen går att variera med olika smaksatta smör, örter, gubbröra eller rimmad lax. En annan god variant är att marinera strömmingen dagen före i grädde och ägg, eller kall kaviarsås, samt vända i rågmjöl eller ströbröd enligt receptet. Lingon till strömming är inte nödvändigt men passar väldigt bra.*

1 kg strömming  
Salt, peppar  
Grovt rågmjöl  
Smör  
Persiljesmör, se recept

01.  
Klipp strömmingen fri från ryggfenan. Salta strömmingen lätt med salt och peppar, lägg på lite persiljesmör, ytterligare en strömmingsfilé köttssida mot köttssida.

02.  
Vänd "strömmingsflundror" i rågmjöl och stek i varmt smör.

03.  
Servera med potatispuré, rårörda lingon, brynt smör,

skivad rödlök, gärna en bit västerbottensost och knäckebröd.

### ÄTTIKSTRÖMMING

*Strömming över? Inlagd ättikströmming är barnsligt gott.*

Färdigstekt strömming  
123-lag  
Skivad rödlök  
Skivad morot  
Några kryddpepparkorn

01.  
Låt stå över natten i kylan. Servera på knäckebröd med majonnäs smaksatt med finskuren dill, pressgurka och rå rödlök.



## ÅLMACKA

*"... plockade fram en nyrökt ål, som var tjock som en arm, en burk ansjovis, ett stort stycke ost och en bit pariserkorv, som var skär och vacker med vita prickar av ister."*  
Fritiof Nilsson Piraten

*Ålagillet är en stor tilldragelse på sensommaren och hösten i Skåne. Äggröran till mackan binder ihop rätten. I receptet har jag använt rundrokt ål, då den är lättast att köpa med gott samvete. Flatrokt ål är personlig favorit men inte alltid lika lätt att hitta.*

Äggröra:  
3 ägg  
3 msk grädde  
Salt, nymalen peppar  
Rundrokt eller flatrokt ål  
Gräslök  
Kavring

01.  
Lägg upp på kavringen efter tycke och smak.



## FÄRSKA RÄKOR

*Smaken av färskräkor – visst är den underbar? Men hur är det egentligen med det som kallas färskräkor?*

*Nyffångade räkor kokas nästan uteslutande direkt på räkbåtarna. En del fryses omedelbart, en del säljs som "färskräkor". Men det tar ofta ett par dagar innan de finns i butiker och saluhallar. Att smaka en verkligt färsk, nykokt räka kan egentligen bara göras ombord på båten. Då finns den ursprungliga smaken i behåll. Därför kan man säga att en räka som frysts direkt smakmässigt är närmare den räka som kokas rå i saltvatten och serveras direkt – än den som säljs "färsk" i fiskdisken ...*

*Det är dags att stigma som omgärdar fryst mat tvättas bort – tekniken har kommit väldigt långt, och frystning behöver inte alls innebära någon smakförsämring. Snarare tvärtom.*



## STUVAD LAKE

Den torskbesläktade laken är en av våra mest underskattade matfiskar. Konsistensen påminner om hummerklo. Detta är ett gammeldags sätt att tillaga laken. Tack vare lakens unika konsistens kokar den inte sönder utan bibehåller sin struktur. Muskotblomman är viktig och otroligt vacker.

1 lake (cirka 1 kg)  
1 morot  
1 bit stjälkselleri  
1 muskotblomma  
2 dl vitt vin  
1,5 dl grädde  
Smör  
Vetemjöl  
Vitt bröd  
Persilja  
Citron

Buljong:  
1 gul lök  
2 lagerblad  
Vitpepparkorn  
5 dl vatten

01.  
Flå laken, eller be att få den flådd om du köper den i fiskaffär. Rensa fisken, ta vara på romsäck och lever. Stycka filéerna. Skär upp lakeköttet i cirka 3x3 cm bitar.

02.  
Lakens huvud, svans, sidor och ben sköljs i kallt vatten tills blod och andra orenheter försvunnit.

03.  
Koka en fiskbuljong på benen. Låt buljongen sjuda i 30 minuter. Lyft upp och släng ben, huvud, svans och slaksidor. Lägg levern och romsäcken i buljongen, låt den sedan sjuda i cirka 8 minuter.

04.  
Skär upp purjolök, selleri och morötter i 1x1 centimeter stora bitar. Lägg dem på en smörad form tillsammans med muskotblomman. Lägg lakeköttet ovanpå grönsakerna, håll vinet över fisken, salta och peppra. Låt köttet gå in i en ugn på 150 grader cirka 8 minuter. Skiva under tiden upp lever och romsäck.

05.  
Ta ut fisken. Håll spadet från fisken ner i fiskbuljongen. Sila sedan buljongen och låt den reducera tills 3 dl återstår. Håll på grädden, låt sjuda en stund. Red av med lite beurre manié till önskad konsistens. Smaka eventuellt av såsen med lite citron, lite krossad muskotblomma samt salt om det behövs.

06.  
Arrangera grönsakerna på fatet. Lägg över lakeköttet, toppa varje bit med lever och rom och håll sist över såsen.

07.  
På hederligt maner, garnera rätten med tunna citronskivor och hjärtformade, smörstekta brödskivor som efter stekning rullats i finskuren kruspersilja! Servera med kokt tournerad potatis.



## TORSK MED ÄGG

Att torsk är en högklassig fisk har inte alltid varit självklart. En person som betytt mycket för att visa på torskfiskens potential och höja dess anseende är den mästertlige kocken Crister Svantesson i Göteborg, som bland annat arbetat tillsammans med Leif Mannerström. Crister Svantesson utvecklade ett nytt styckschema vilket bland annat ledde till att torskrygg i dag ses som en delikatess. En annan Göteborgskock som gjort mycket för att bättra på torskens renommé är Bengt Petersen, känd för att ha drivit bland annat restaurang Sofus. Bengt Petersen serverade torsk på silverfat med lever och rom stilfullt presenterade.

Torsk med ägg är en klassiker. Här är den serverad med Pontus Frithiofs "äggrulle", men det går lika bra att endast servera hackat ägg eller strunta i äggen helt. Huvudråvaran är en ordentlig bit torsk, helst rygg.

Torsken går även att lättrimma, då behövs betydligt mindre salt. Ett annat alternativ är att ånga den. Personligen föredrar jag att inte rimma en så fin råvara som torsk.

Smöret kan både vara brynt eller endast skirat. Brynt smör harmonierar väldigt bra tillsammans med pepparrot.

4 bitar torskrygg à 160 g                      minuter, tills den fått en  
Salt    innertemperatur på 39 grader.  
400 g räkor med skal  
4 ägg    02.  
200 g smör    Skala räkorna. Koka äggen  
1 bit pepparrot                                      9 minuter, kyl ner dem i kallt  
1 kg potatis    vatten och hacka till önskad  
Dill    konsistens

01.  
Koka upp saltat vatten (1 liter vatten samt 0,5 dl salt). Lägg i torskbitarna. Sätt på lock och dra kastrullen åt sidan. Låt fisken ligga i cirka 15

Receptet fungerar lika bra med sejrygg eller hälleflundra. Hälleflundran behöver gå upp ytterligare 2–3 grader. Servera med dillkokt potatis eller kokta grönsaker