

To fiskeopskrifter

Her er et par fiskeopskrifter som vi ofte bruger:

Penne og krabbe:

Blandt de skaldyr vi hele tiden støder på vores tur langs den europæiske kyst er krabberne. Dels den dybrøde edderkoppekrappe med de 8 lige lange ben (Arignée) dels den sort-orange taskekrabbe (Tortue). Denne sidste er også tilgængeligt hjemme i de nordlige farvande, og vi er helt vilde med den. Nedenstående ret er udviklet siden vi første gang (for nogle år siden, sammen med Leila) siden købte et par krabber i Norge, hvor det bare at spise kløerne, er en dødsynd. På Læsø sælger de normalt kun kløerne (og i kogt stand), men kan du få fat på en hel frisk og sprællende fætter er det bedst.



Huskeliste:

En moden rød peberfrugt i strimler

Et mellemstort hakket løg

2-3 fed hakket frisk hvidløg

En ½ lille rød chilifrugt (det med chili er svært for de er så forskellige i styrken og retten må ikke blive for stærk, men skal bare lige ha' det der 'bid')

En moden tomat

Evt. en lille squash (zucchini) skåret i små stykker

Friskreven parmesan (ikke det der savsmuld på pose)

Er gryden ikke stor nok aflives bæstet nemmest ved at sætte en stor bredbladet kniv på nakken (har en krabbe en nakke?) på bæstet og med et præcist slag på skaftet slå til. Så spjætter den med benene og er død. Nu kan skjoldet vrides af og gællerne og maven fjernes, hvorefter resten koges i ca. 20 minutter. Lad det køle lidt af, og fjern så kødet fra skaldelene. Det kræver en nøddeknækker, en hummergaffel (en grillnål kan evt. bruges) og en del tålmodighed. Husk der sidder meget hvidt kød i de øvre dele af benene (under skjoldet) og lækkert brunligt kød under skjoldet. Er man omhyggelig er der meget kød, og en krabbe på godt et kg strækker til 4. Stil krabbekødet til side.

Kom rigelig olivenolie i en gryde og blødgør løg, hvidløg og chili heri, tilsæt derefter peberfrugt (og evt. squash) og til sidst den hakkede tomat (hvor vand og kerner er fjernet) og lad det hele simre. Tilsmages med salt og peber. Vend krabbekødet i blandingen og gennemvarm det. Serveres med penne (korte spagettirør), der er kogt al dente, og giv en god ske reven parmesan på toppen.

Hertil en god flaske rødvin i den lettere og frugtagtige ende f.eks. en Morgon (Beaujolais)

Fiske-wok:

Når man besøger et af de utallige markeder der afholdes ind til flere gange ugentligt i alle franske byer er det det enorme udvalg af forskellige varer der imponerer. Det gælder grøntsager, oste, pølser osv. Men især udvalget af fisk er imponerende.



Nedenstående fiske wok er inspireret af thai køkkenet, men den skal *ikke* være stærk (og det er ikke fordi jeg ikke kan lide stærk mad) for det er vigtigt at man fornemme de forskellige 'fiskeingrediensers' varierende smag (og konsistens). Pga. de mange forskellige fisk der indgår er retten nemmest at købe ind til hvis man er flere (mindst 4).

Huskeliste:

1-1½ kg blandet fisk skåret i terninger: Vælg fisk der er fast i konsistensen som f.eks. havtaske (gerne kinder), lange, tun og laks, suppler gerne med tigerrejer og evt. små kammuslinger (petonclé), disse sidste fås frosne fra Færøerne f.eks. i Irma.

Marinade af: olivenolie, rød thai chilipasta, østerssovs, fiskesovs, citronsaft og fintsnittede forårsløg (tag så meget af det grønne med som muligt), fintsnittet frisk ingefær

Et bundt frisk koriander

Fisken kommes sammen med marinaden i en plastpose og lægges i køleskabet et par timer.

Varm wokken op så olien ryger og steg den marinerede fisk i mindre portioner af gangen (det er vigtigt at wokkens temperatur kan holdes helt i top). Vær forsigtig med at røre for meget rundt, og giv endelig ikke fisken for meget (den må gerne være 'næsten rå' inden i)

Drys med rigeligt friskhakket koriander og server med kogte basmati ris, salt japansk soja (Kikkoman) og evt en sød chillisovs (fås på flaske i de fleste supermarkeder).

Hertil en ikke for tør, kølig hvidvin. f.eks den catalanske Viña Esmeralda fra Torres (der bl.a. fås i Superbrugsen), men en Gewürtstraminer fra Alsace er også fint.