

- CHEF DE PARTIE -

LILLA FISK- BOKEN

Direkt från proffsköket



www.professionalsecrets.com
info@professionalsecrets.com
08-704 91 00





LIKA ENKELT SOM DAGENS FÅNGST

Enligt professionella kockar är det enkelt att laga fisk. Så här tänker de:

Allt du behöver göra är att utgå från dagens fångst. Fisken som anges i ett recept kan nästan alltid bytas ut mot en annan och därför kan en duktig handlare alltid föreslå en utmärkt råvara.

Koka, stek eller tillaga fisken i ugn. Tillför lite smör och lite citron och – voilà – så har du skapat en stor matupplevelse. Du ska inte krångla till det mer än så.

I den här lilla boken har vi samlat några av proffsens bästa knep för hur du lyckas med dagens fångst. Ännu fler hittar du på professionalsecrets.com.

Smaklig måltid!

"Smör, smör, smör!"

- Stefan Eckerth på Lisa Elmquist
avslöjar en yrkeshemlighet

VÄLJ SOM PROFFSEN

Grundtipset är att du alltid ska välja dagens fångst, men därefter har du alla möjligheter till variation:



VÄLJ TILLAGNINGSSÄTT

Små knep och detaljer gör att du får ett perfekt resultat med råvaran oavsett om du väljer att koka, steka, fritera, osv. Öva på din teknik (se Laga).

VÄLJ SÅS

Ditt val av sås tillför fett, umami, syra, salt och sötma och knyter ihop de övriga ingredienserna i en fiskrätt.

Lär dig ett spektrum av såser, eller köp dem från en handlare som gör dem från grunden på fina råvaror.

VÄLJ TILLBEHÖR

Varför kokt potatis? Det finns pasta, ris, bulgur, polenta, rotfrukter, ärtor och bönor, mousser, varma och kalla sallader, och andra sätt att tillaga potatis.

VÄLJ GARNERING OCH PRESENTATION

Experimentera med citron, brynt smör, dill, persilja, gräslök, ägg, skaldjur, anjovis, sidfläsk, lufttorkad skinka, sparris, pepparrot, spenat, svamp, kapris, rödbetor, tomat, vitlök, tapenade, med mera.

KÄNN IGEN FÄRSK FISK

- Färsk fisk ska dofta friskt av hav. Lita på din näsa.
- Fiskens ögon ska vara klara och genomskinliga.
- Gälarna ska vara illröda på de flesta sorter.

FISKLATHUND

- Torskfiskar är magra och faller sönder och passar att steka (gärna med panering), pochera och ugnsbaka.
- Plattfiskar passar att steka eller till att rulla ihop och ugnsbaka.
- Gös och abborre är medelfasta och medelfeta och kan halstras, grillas och stekas.
- Lax och andra feta ädelfiskar passar att steka, grilla, ugnsbaka, röka, grava och till soppor och grytor.
- Strömming och makrill är feta och fasta och passar bra till det mesta utom soppor och grytor.
- Tonfisk, svärdfisk och marlin påminner om kött. Grilla eller stek med rosa kärna.
- Hälleflundra och andra saltvattensfiskar med fast kött passar till det mesta.



FÖRVARA

SOM PROFFSEN

KÖP FISKEN SIST

Bryt inte kylkedjan i onödan.
Köp fisken sist när du handlar och använd gärna kylväska om det är varmt.

SKALDJUR

Skaldjur är en extrem färskvara.
Det enda sättet att förvara färska skaldjur är att hålla dem levande.

OSTRON

Ostron ska förvaras under press.
Bryt inte det hårt virade paketet från din handlare förrän det är dags att öppna och servera dem.



Förvara inte fisk i sin egen saft. Nära noll grader inslagen i papper eller på ett halster är bra. På is - med naturlig avrinning - är bäst.

FRYSLÄRA

- Fisk försämras i frysen - men inte så att det märks för fisk till soppa eller gratäng.
- Klä in portionsbitar i plastfolie och frys i påse.
- Fet fisk fryser bättre och tinar fortare. Återfrys aldrig rå, upptinad fisk.
- Tina långsamt och håll bort vätskan.

FÖRBERED SOM PROFFSEN

Att filea fisken själv kräver övning och några riktigt bra verktyg. Låt gärna din proffsiga handlare sköta det.

FRÅN KYLAN TILL PANNAN

”Färsk fisk ska vara kall”, säger Christer på Lisa Elmqvist. Till skillnad från kött så ska fisken direkt från kylan och ner i pannan.

MARINERA MED LAG

En portionsbit med mager, vit fisk blir godare och fastare i köttet om den får ligga en halvtimme i 10-procentig saltlag (tänk 1 dl salt/liter vatten). Ett knep i knepet är att ersätta en mindre del av saltet med socker.

”Färskt är steg ett.”

- Mac Donald Lundgren, Tranan
(och 5 år på Wedholms fisk)



TILLAGA FISK SOM PROFFSEN

Använd termometer och tillaga hellre för lite än för mycket.

Fisk- och skaldjursprotein är känsligt. Det börjar koagulera – tillagas – redan vid 40 grader. Intervallet inom vilket köttet är som godast är litet och tillagningstiden är kort. Du måste alltså vara noggrann med tid och temperatur.

HELLRE FÖR LITE

Överkokt fisk går inte att rädda. Laga hellre i underkant och bättra på resultatet om det behövs.

INNERTEMPERATURER

Inom spannet 48 till 52 grader får du ett bra resultat med de flesta fiskar. Tonfisk, marlin och svärdfisk, som ska ha rå kärna (ca 31 grader), är undantag.

ANVÄND TERMOMETER

En bra termometer är snabb och har tunn nål med vilken du skadar det fina köttet så lite som möjligt. Mät i mitten av den tjockaste delen på fisken eller filén.

EFTERVÄRME

Avsluta tillagningen några grader under temperaturen du siktar på eftersom den kommer att fortsätta stiga efter det att fisken tagits från värmen.

GÅ PÅ KÄNN

Fisken är färdig när en gaffel går igenom köttet utan motstånd. På hel fisk kan du prova – med gaffel eller ett finger – om köttet lätt lossnar från ryggbenet. En perfekt tillagad kärna är saftig och aningen genomskinlig, ungefär som pärlemor.



MAGER FISK

Kokt mager fisk blir en roligare upplevelse med tillsatt fett, där skirat smör är kanske både det bästa och det enklaste alternativet. Köttets milda smaker får även en skjuts av fettet i till exempel gratänger och panering.

FET FISK

Fet fisk är ofta enklare att hantera och tål högre värme. Stek eller grilla den gärna.

STEEK SOM PROFFSEN

Att steka fisk tillför smaker i form av både stekfett och stekyta.

LYSSNA PÅ SMÖRET

Stek i normalsaltat smör eller en blandning av olja och smör, som ger ett värmetåligare stekfett. Oljan ska i först. Vänta tills smöret ”slutar prata” och ös gärna fisken under stekningen.

PANERA MERA

Panering ger en krispig munkänsla och suger åt sig av smakerna i stekfettet. Den gör det även lättare att steka ömtålig fisk.



FRITERA MERA

Friter i omgångar så att fisken inte klibbar ihop och så att temperaturen på oljan – 180 grader – inte sjunker.

STEKSKOLAN

- Fisken ska vara pepprad och saltad och snustorr på ytan när du lägger den i pannan. Marinera gärna med saltlag (se Förbereda).
- Stek på hög temperatur och i rikligt med fett. Ha inte för mycket (kall) fisk i pannan. Om temperaturen sjunker kommer fisken att koka i sin egen vätska.
- Vänd fisken endast en gång. Använd två rejäla stekspadar.
- Låt den stekta fisken gå färdig i ugn. Temperaturen ska vara högst ca 175 grader så att smöret inte bränns.
- Stek stora räkor i olja. Undvik kallpressad, fin olivolja som inte tål hög värme. Avsluta gärna med en klick smör.
- Ta bort den hårda, vita biten på pilgrimsmusslan innan du steker.

KOKA

SOM PROFFSEN

Fisk ska inte koka. Den ska sjuda/
pochera strax under kokpunkten, gärna
i avsvalnande vatten.

Kokvattnet ska vara
ungefär lika salt som
havet, ca 1,5 msk salt
per liter vatten.

”Som Bohusvatten.”

Tänk på att med
en stor mängd vatten
går det lättare att
värma upp den kalla
råvaran.

Vattnet kommer
att sluta koka när
du lägger i fisken.
När det närmar sig



kokpunkten igen – dämpa (eller stäng av) värmekällan.
För mindre bitar fisk och mindre skaldjur räcker det med
eftervärmen när du har stängt av värmekällan helt.

Koka hellre för lite och bättra på resultatet om det
behövs. Eller skär bort det råa.

KOKA HUMMER

En hummer ska ner i det kokande vattnet med klorna
först. Koka den hellre lite i underkant och låt gå färdigt
på eftervärmen (använd termometer). Proffsen
använder isvattenbad direkt efter kokning för att stoppa
förloppet i exakt rätt tid.

Hummer och andra skaldjur blir bäst av att ligga
kvar i lagen minst en dag.

HAVSKRÄFTOR PÅ EFTERVÄRME

Sortera havskräftor efter storlek i varje kok. Stoppa i
dem med klorna först i kokande vatten. Invänta att det
börja koka igen och när de första bubblorna kommer
stänger du av värmekällan.

MUSSLOR ETT UNDANTAG

Till skillnad från mer ömtåliga skaldjur så ska musslor
koka ordentligt tills alla friska musslor har öppnat sig.



SERVERA SOM PROFFSEN

Låt gästerna vänta på fisken, inte tvärtom. För en vacker presentation:

GÖR EN MELLANLANDNING

Låt alltid en bit kokt, ångad eller pocherad fisk "mellanlanda" på en handduk eller på kökspapper så att inte vätska rinner ut på tallriken och spär ut sås och garnityr.

VÄRM TALLRIKEN

En bit fisk på ca 150 gram och med en innertemperatur

på ca 50 grader har inte en chans mot ett halvt kilo iskall porlinstallrik. Använd varma tallrikar.

LYFT MED GARNITYR

Garnityren finns där både för smaklökarna och för ögat. Tänk färg, form och textur. Prova att göra något nytt av något klassiskt: Stek citronen, ugnsbaka tomaten, syra grönsakerna, smak- och färgsätt majonnäsen, osv.

SKÖNA SKAL

Musslor och skaldjur är vackra att titta på. Använd dem som accenter på tallriken.

VILL DU VETA MER?

Med Professional Secrets får du tips och knep direkt från de duktigaste kockarna i de bästa restaurangköken. Fler produkter och mycket mer kunskap hittar du på:

www.professionalsecrets.com



Nyriken på "PS Kött" och andra appar från oss? Läs mer på vår hemsida eller ladda ner på App Store/Google Play

Foton från Lisa Elmqvist