

# Laks i vardagen.

Norsk Sjømat har en lång tradition av hållbart fiske och odling. Genom att välja fisk med norskt ursprung kan du vara säker på att du väljer fisk av högsta kvalitet. Symbolen här intill betyder att fisken är fångad eller odlad i Norge och paketerad i Norge eller inom EU. Den betyder att produkten kommer från kalla klara vatten och att fisket har skett på ett hållbart och miljövänligt sätt. Norsk fisk arbetar ständigt och intensivt för att kunna ge dig ännu fler hållbara alternativ i fiskdisken.

Sök bland flera inspirerande och enkla recept eller läs mer om fisk och hälsa på [www.norskfisk.se](http://www.norskfisk.se)



# Sådant hav, sådan laks.

Det är skillnad på lax och laks. Norsk laks kommer från det kalla, klara havet utanför vår långa kust. Starka strömmar syresätter vattnet och håller det friskt. Längre ut till havs tvingar kontinentalsockeln upp salt och näringsrikt vatten från flera tusen meters djup. Den ökade salthalten gör att vattnets fryspunkt sänks med två grader.

Det här är perfekta förhållanden för laks. I det kalla vattnet växer den långsamt. Och det lönar sig att ha tålamod när man vill ha bra råvaror. Smakerna hinner utvecklas och havsströmmarna tvingar laxen att ständigt hålla sig i rörelse, vilket ger ett fastare kött.

Delar du vår syn på att havet gör laxen, försäkra dig om att det är laks.



# Halstrad laks med pinjenötter.

## 4 portioner

600 g filé av norsk laks utan skinn och ben  
1 burk kikärter  
5 smålök  
20 g pinjenötter

1 kvist färsk rosmarin  
2 msk balsamvinäger  
1 msk smör  
salt och peppar

## Gör så här

Dela laksen i 4 bitar. Halstra laksen ca 3 min på varje sida. Flytta laksen till en tallrik (håll varm). I samma panna rostar du pinjenötter, kikärter (håll av spadet och skölj först) och lök. Tillsätt en rosmarinkvist och koka ur pannan med balsamvinäger. Tillsätt smöret. Smaka av med salt och peppar.

Halstra betyder att du steker eller grillar kort tid på hög värme. Den här rätten med rostade pinjenötter gör du snabbt när du vill äta gott.

# Laks med röd curry.

## 4 portioner

600 g filé av norsk laks utan skinn och ben  
2 msk sojaolja  
1 schalottenlök  
3 tsk currypasta, röd  
4 dl kokosmjölk  
1,5 tsk kinesisk sojasås

1 röd chili  
0,5 tsk fisksås  
2,5 dl fiskbuljong  
1 tsk socker  
2 salladslök  
4 limeblad  
2 msk färsk koriander

## Gör så här

Skär laksen i stora tärningar. Värm sojaoljan i en panna och bryn tärningarna av laks på alla sidor. Lägg tärningarna på ett fat. Fräs schalottenlöken i pannan ca 2 minuter. Tillsätt currypastan och kokosmjölk. Rör om ofta. Häll i sojasås, strimlad röd chili utan kärnor, fisksås, fiskbuljong och socker. Blanda i tärningarna av laks, salladslök, limeblad och låt det hela småkoka i 2-3 min. Strö över färsk koriander och servera med jasminris.

Uppskattar du asiatisk mat? Då kommer du gilla laks i röd curry och kokosmjölk.





# Laks med svamp och dill.

## 4 portioner

600 g filé av norsk laks utan skinn och ben  
1 msk olivolja  
1 citron  
400 g champinjoner

2 msk färsk dill  
smör  
röd stenbitsrom  
salt och peppar  
dill

## Gör så här

Gnid in laksen med salt, peppar, olivolja och citronskal. Täck formen med plastfolie. Stick in termometern i fiskens mitt och baka i ugnen på 100°C till en innertemperatur på 40°C. Stek svampen i smör, tillsätt dill innan servering. Smaka av med salt och peppar. Toppa med lite rom och dillvippor.

När du tillagar laksen på låg temperatur blir den saftigare och därför godare även dagen efter.

# Laks med chimichurri.

## 4 portioner

700 g filé av norsk laks utan skinn och ben  
2 msk rapsolja  
salt och peppar

## Chimichurri

1 kruka färsk koriander  
1 kruka färsk oregano,  
2 klyftor vitlök  
1 grön chili

1 dl rapsolja  
2 msk vitvinsvinäger  
salt och peppar

## Gör så här

Frys laksen i minst två dygn innan du tinar och grillar den lätt. Mixa samtliga ingredienser till chimichurrin (1 dl rapsolja) och smaka av med salt och peppar. Häll 2 msk rapsolja över laksen, salta och peppra. Grillas laksen snabbt på båda sidor och skär i tunna skivor. Ringla över chimichurrin och krydda ev. med lite extra salt och peppar.

Chimichurri är en kall sås eller marinad som kommer från Argentina. Den här rätten måste du bara prova.



- Norge är idag världsledande inom fiskodling. Mycket tack vare den forskning och det utvecklingsarbete som ständigt pågår kring kvalitet och miljö.

- Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer bör du inte frysa norsk odlad laks innan den ska ätas rå eller gravad.

- Vi mår bra av att äta olika typer av fisk. Laks får gärna stå på matsedeln flera gånger i veckan. Även om du är gravid.

- Det kalla, klara havet gör att laksen växer långsammare. Detta ger fastare kött och god smak.

- Laksen innehåller Omega-3 med en rad bevisade positiva hälsoeffekter. Att välja laks är således något du kan göra med både gom, hjärta och hjärna.

- Vild laks äter kräfdjur som innehåller färgämnet astaxanthin. Detta ämne är en anti-oxidant som hjälper fisken att ta upp den livsviktiga A-vitaminen och odlad laks får det tillsatt i sitt foder.



# Äkta laks.

- Strömmarna längs Norges kust sörjer för mycket god vattenkvalitet i fjordarna där laksodlingarna ligger. Och trots att det är tusentals laksar i varje odlingskasse, utgörs 97,5% av den totala volymen av vatten. Detta bidrar till att laksen mår bra och att slutprodukten håller högsta kvalitet.

- Genom att äta laks förebygger du hjärt- och kärlsjukdomar och andra livsstilssjukdomar. Det är dessutom bra för kolesterolvärdet samtidigt som det lindrar smärta och minskar stelhet i lederna.

- Kostexperter rekommenderar att vi äter fisk för ett ökat intag av omättade fettsyror. Laks innehåller även vitamin A, B12 och D samt de viktiga ämnena jod och selen.

- Fodret laksen äter måste uppfylla en rad krav för att säkerställa fiskens hälsa, bland annat hög kvalitet och att foderfisken är fångad inom fastställda fiskekvoter.

- Tack vare att norsk laks är så frisk behövs praktiskt taget ingen antibiotika eller annan medicinering.

- Norsk laks är trygg mat. Kontroller under en tioårsperiod visar att laksen inte innehåller några hälsovådliga läkemedel eller föroreningar. Halten miljögifter i laks är lägre än de fastställda gränsvärdena i både Norge och EU.



# Skomakarlåda med laks.

## 4 portioner

600 g filé av norsk laks utan skinn och ben  
0,5 purjolök  
1 pkt bacon

1 knippe gräslök  
1 dl balsamvinäger  
1 dl olivolja  
potatispuré

## Gör så här

Strimla bacon fint. Stek knaprigt. Tillsätt en halv fint strimlad purjolök. Ställ åt sidan. Salta och peppra laksen noga. Stek i smör och olja på hög värme i 2 minuter på varje sida. Ställ åt sidan. Blanda 1 dl balsamvinäger med 1 dl olivolja, tillsätt bacon och purjolök. Värm försiktigt. Servera med fint hackad gräslök och potatispuré.

Skomakarlåda tillhör vår klassiska husmanskost. Byt köttet mot laks och vips har du ännu ett fiskrecept på din repertoar. Lätt att laga och gott att äta. Precis som det ska vara en vardag.



# Tandoori på norsk laks.

## 4 portioner

700 g filé av norsk laks utan skinn och ben  
4 tsk garam masala  
1 tsk malen spiskummin  
3 krm cayennepeppar  
1 klyfta vitlök  
20 g färsk ingefära  
1 dl naturell yoghurt

## Naanbröd

1 pkt torrjäst  
3 dl vatten  
8 dl vetemjöl  
1 tsk salt  
2 msk olja  
1 tsk honung

## Raita

2 dl grekisk yoghurt  
0,3 dl färsk mynta  
1 msk honung  
1 klyfta vitlök  
1/2 gurka  
salt och peppar

## Gör så här

Stycka laksen i fyra bitar. Hacka ingefära och vitlök fint, blanda ihop med yoghurten. Marinera laksen i yoghurtblandningen i minst 3 timmar. Ta upp laksen ur marinaden och torka av med hushållspapper. Grilla laksen 3 minuter på varje sida.

## Naanbröd

Blanda torrjäst med fingervarmt vatten i en bunke. Tillsätt nästan allt mjöl, salt, olja och honung. Knåda ihop till en mjuk och smidig deg. Låt degen jäsa övertäckt i cirka 40 minuter. Stjälp upp degen på mjölat bakbord och dela i 8 delar. Knåda varje bit någon minut och rulla ihop till en bulle. Kavla eller platta ut bullarna till 3-4 mm tjocka rundlar med ca 15 cm i diameter. Grilla bröden på grillgaller i 3-4 minuter på varje sida.

## Raita

Hacka mynta och vitlöksklyftan, riv sen gurkan. Blanda samtliga ingredienser till en sås. Smaka av med salt och peppar.



# Laks i gryta på asiatiskt vis.

## 4 portioner

500 g filé av norsk laks utan skinn och ben  
2 tsk röd currypasta  
2 tsk matolja  
1 citrongräs  
1 aubergine  
3 limeblad

3 dl kokosmjölk  
4 dl fiskbuljong  
2 tsk fisksås  
200 g pak choy  
100 g bondbönor  
några sparrisar  
salt

## Gör så här

Skär laksen i tärningar. Fräs currypasta med lite olja i en gryta. Banka citrongräs och skär aubergine i bitar. Tillsätt citrongräs, aubergine och limeblad i grytan tillsammans med kokosmjölk, fiskbuljong och fisksås. Koka upp, minska värmen och låt det koka i 10 minuter. Skär pak choy i bitar, några sparris, bönor och tillsätt i grytan. Koka i ca 5 minuter och krydda med salt. Lägg i tärningarna av laks i grytan och låt dem dra 2-3 minuter. Servera grytan med kokt ris.

## Tips

Om du inte kan hitta pak choy kan du istället använda salladskål.

En smakrik fiskgryta med asiatisk twist, baserad på laks och grönsaker. I en gryta bevaras alla goda näringsämnen från både fisk och grönsaker.



# Apelsinbakad norsk laks.

## 4 portioner

400 g filé av norsk laks utan skinn och ben  
1 apelsin  
400 g svarta bönor  
1 schalottenlök  
40 g sötmandel  
12 körsbärstomater

3 kvist färsk rosmarin  
4 dl ruccola  
2 msk olivolja  
1 msk balsamvinäger  
havssalt  
svartpeppar

## Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Tvätta och finriv apelsinskalet. Skär laksen i 4 bitar. Lägg i en smord ugnssäker form. Gnid in ovansidan av laksen med apelsinskal. Salta och peppra. Stek i mitten av ugnen ca 12 minuter. Sila de svarta bönorna under rinnande vatten. Finhacka schalottenlök och sötmandel. Halvera tomaterna. Finhacka rosmarin. Blanda ihop allt med ruccolasallad, olivolja, balsamvinäger, havssalt och svartpeppar. Låt dra i 5 min. Lägg upp den färdiga laksen tillsammans med bönsalladen. Garnera med rivet apelsinskal och lite av mandeln. Servera.

Vill du ha en supergod, lättlagad sommarlunch? Prova den här fräscha apelsinbakade laksen.



# En sann fiskehistoria.

Städernas och byarnas placering vid havet, pärlband av fiskebodar längs kusten, gyttret av båtar i hamnarna. Det behövs bara ett ögonkast för att förstå hur havet påverkar vårt land. Norge är drygt 1700 kilometer från syd till norr men har 21000 kilometer kust. Havet och fisket har påverkat oss, de är en del av livet.

Den norska fisketraditionen har gått i arv från generation till generation. Hantverket och kunskapen lever vidare och förfinas med åren. Hanteringen förbättras, kvalitén blir högre. Men hur moderna metoderna än blir, så är omsorgen om havet alltid närvarande och fisket bedrivs i samma samklang med naturen nu som då.

