

Norska räkor.

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



Norska skatter.

Det rena, klara vattnet och det kyliga klimatet i Ishavet ger världens bästa räkor. Här simmar Norges skatter.

Miljön som räkorna växer upp i påverkar dem på samma sätt som marken påverkar grönsaker, frukter och vin. Norska räkor växer långsammare i Ishavets kalla, kristallklara vatten. Därför har de en fräsch, delikat, aningen salt smak. Köttet är fast, färgen är naturligt röd.

Räkorna innehåller mycket Omega-3 och selen. De är också en utmärkt källa till vitamin B12. Räkor innehåller även rikligt med fettlösliga A-, E- och D-vitaminer.

Det norska räkfisket är strängt reglerat. Räkorna fiskas av små kustnära fartyg eller av en flotta långt norrut i Barents hav. Fångsterna är certifierade i enlighet med standarder för hållbart fiske från KRAV, Friends of the Sea och Marine Stewardship Council (MSC). Norge är den fiskerietation med det mest miljöcertifierade fisket i världen.





Räksoppa.

4 portioner

200 g skalade räkor
en halv lök
1 vitlöksklyfta
en halv röd
chilifrukt
1 tsk färsk ingefära
2 dl vitt vin
2 dl grädde

8 dl fiskbuljong
en halv morot
en halv palsternacka
1 paprika
1 vårlök
en halv citron
färsk gräslök
salt och peppar

Gör så här

Finhacka chilifrukt, lök, vitlök och ingefära. Stek dem i olja eller smör tills löken är genomskinlig. Tillsätt därefter vinet. Låt koka i 5 minuter.

Ha i grädden och fiskbuljongen. Låt koka i 10 minuter.

Strimla morot, palsternacka, paprika och vårlök. Lägg i grönsakerna i soppan och låt dem koka tills de är nästan genomkokta. Smaksätt soppan med citronsaft, salt och peppar. Red därefter soppan med maizena tills den är tillräckligt tjock.

Placera räkorna i en varm sopptallrik och håll soppan ovanpå. Dekorera till sist soppan med gräslök och servera med bröd.

Tips

Om du inte har någon fiskbuljong kan du ersätta den med fiskfond eller fiskbuljongtärningar och vatten.

Räkomelett.

2 portioner

100 g norska skalade räkor
1 msk olivolja
4 ägg
0,5 dl grädde
1 vårlök
gräslök
salt
cayennepeppar

Gör så här

Vispa äggen och grädden lätt. Tillsätt därefter gräslök, salt och cayennepeppar.

Skiva vårlöken. Häll olivolja i en stekpanna och stek sedan omelettblandningen i 1 minut på medelvärme. Tillsätt därefter vårlök och räkor.

Tillaga omeletten tills den är genomstekt. Vänd sedan omeletten till en halvmåne och servera.

Servera med ett gott bröd till.





Räkor och rom i crème fraiche.

4 portioner

300 g norska skalade räkor
50 g rom, till exempel löjrom
eller sikrom
2 dl lättcrème fraiche

1 tsk citronsaft
3 msk finhackad gräslök
salt och peppar

Gör så här

Låt räkorna tina och låt dem rinna av på en bit torrt hushållspapper.
Blanda sedan räkorna och de övriga ingredienserna.

Smakar delikat som tillbehör till bakad potatis, grahamsvåfflor eller på baguette.

Avokado- och räksallad.

2 portioner

150 g norska skalade räkor
1 avokado
2 stjälkar bladselleri
en halv gurka
olivolja
salt och peppar
sallad
citronskal

Dressing

0,5 dl gräddfil
2 tsk färsk dill
1/4 citron
pepparrot

Gör så här

Börja med att göra dressingen. Blanda gräddfil, hackad dill och citronsaft och smaksätt med rivet pepparrot.

Skiva avokado, selleri och gurka. Blanda sedan i räkorna. Smaksätt med olivolja, rivet citronskal, salt och peppar.

Ringla olivolja och strö salt över salladsbladen och lägg dem på tallriken.

Lägg sedan räksalladen ovanpå salladsbladen. Servera med dressing och ett gott bröd.





Pasta carbonara med räkor.

4 portioner

300 g norska skalade,
eventuellt marinerade räkor
50 g bacon i tunna skivor
400 g tagliatelle eller
annan pasta

1 vitlöksklyfta
1 liten finhackad lök
3 dl grädde
1 dl riven ost, gärna en
smakrik parmesanost

Gör så här

Koka först pastan i saltat vatten.

Stek löken och vitlöken lätt i olja tills löken mjuknar. Koka grädden tills den börjar tjockna. Ha sedan i löken i grädden och ta bort kastrullen från värmen.

Stek baconen spröd i sitt eget fett på medeltemperatur och ha sedan i räkorna. Låt räkorna steka med på medelvärme tills de är genomvarma.

Låt pastan rinna av i ett durkslag i en minut och blanda sedan i de övriga ingredienserna. Smaksätt slutligen med salt och nymalen peppar och riven parmesan eller annan ost.

Räkgryta med curry och kokos.

4 portioner

250 g norska
skalade räkor
2 röda paprikor
2 lökar
1/2 ananas
3 vitlöksklyftor

2 msk grön currypasta
4 dl kokosmjölk
1 lime
salt och peppar
färsk koriander

Gör så här

Strimla paprika och ananas. Stek löken och vitlöken lätt i olja och ha i currypastan och sedan paprikan och ananasen samt kokosmjölken. Låt därefter grytan puttra i cirka 2-3 minuter. Smaksätt med salt, limesaft och peppar.

Fördela räkorna på varma tallrikar och håll grytan ovanpå. Dekorera till sist med färsk koriander. Servera med ris.





Små räkpajer.

4 portioner

20 norska skalade räkor
100 g ost, gärna en mogen
och smakrik sort
2 plattor fryst smördeg
1 dl tomatpesto
4 körsbärstomater
skurna i fyra delar
1 skivad rödlök
8 oliver i halvor

Tomatpesto

100 g saltorkade tomater
1 vitlöksklyfta
25 g pinjenötter
25 g riven parmesan
1 dl olivolja
lime
salt och peppar

Gör så här

Kavla ut smördegen tills den är ungefär hälften så tjock. Ta sedan ut rundlar på 10 cm i diameter med ett mått, två per person.

Lägg sedan bakplåtspapper på en ugnsplåt och placera smördeg-rundlarna på den. Bred tomatpesto över rundlarna och strö sedan lite riven ost över. Slutligen lägger du grönsakerna ovanpå och strör mer riven ost på toppen. Grädda räkpajerna i 200°C i cirka 5 minuter. När de är färdiggräddade fördelar du räkorna över de små pajerna.

Krydda till sist med salt och nymalen peppar.

Tomatpesto

Lägg alla ingredienser i en matberedare och kör tills det blir en jämn massa.

Smaksätt sedan peston med salt, limesaft och peppar.

Räkpasta med ostsås.

4 portioner

200 g norska skalade räkor
200 g krämig färskost
smaksatt med vitlök och
örter och 2 msk vatten
4 portioner färsk eller
torr tagliatelle

Gör så här

Värm färskosten utrörd med vattnet tills den får bra konsistens. Lägg därefter i räkorna. Låt inte blandningen koka, utan håll upp såsen på varma tallrikar. Servera såsen med pasta som kokats enligt anvisningarna på paketet.

Tillbehör

valfria grönsaker eller sallad





Räkor och COUSCOUS.

4 portioner

400 g norska skalade räkor
4 dl grönsaksbuljong
1 msk smör
4 dl couscous
2 vitlöksklyftor
2 paprikor

125 g frysta ärtor
2 msk olja
1 tsk salt

Tillbehör

blandsallad

Gör så här

Låt buljongen och smöret koka upp. Tillsätt därefter couscousen och laga enligt anvisning på paketet.

Hacka vitlöksklyftorna och tärna paprikan. Stek därefter paprikan och vitlöken lätt i olja.

Tillsätt sedan ärtorna och ha slutligen i räkorna.

Smaksätt räkorna med salt, peppar och andra kryddor du tycker om och blanda sist i couscousen.

Dekorera slutligen rätten med persilja och servera direkt. Servera gärna en sallad till.

Toast skagen med laksrom.

4 portioner

300 g norska skalade räkor

100 g rökt laks

4 tsk laksrom eller ishavsrom

1 msk majonnäs

2 msk crème fraîche

4 msk getost

3–4 dillstjälkar

1 citron

4 brödskivor

osaltat smör och sojaolja

salt och peppar

Gör så här

Hacka hälften av räkorna. Skär den rökta laksen i en halvcentimeter stora bitar. Avlägsna de mjuka dillkvistarna från stjälkarna och spara lite dill för att dekorera med. Blanda sedan räkhacket, den rökta laksen, rommen och dillen i en skål. Tillsätt därefter majonnäs, crème-fraiche, getost och saften från en halv citron och blanda försiktigt. Krydda med salt och peppar.

Stek brödsnivorna i rikligt med osaltat smör och en liten mängd sojaolja tills de blir spröda och gyllenbruna. Fördela därefter räk- och laksröran på brödsnivorna. Dekorera till sist med hela räkor, lite laksrom och dill.

