

Rökt 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



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.



Jordärtskocks-soppa med kallrökt laks.

4 portioner

400 g kallrökt laks

250 g skalade jordärtskockor

400 g skalad rotselleri

2 vitlöksklyftor

200 g färska kantareller

(alternativt frysta eller torkade)

2 gula lökar

1 l kycklingbuljong

2 dl vitt vin

2 dl crème fraiche

rapsolja

salt och peppar

gräslök och dill för dekoration

Gör så här

Skala gul- och vitlöken, rotsellerin och jordärtskockorna och skär i små tärningar. Fräs grönsakerna i rapsolja på medelhög värme i 10 minuter. Häll på vinet och låt det koka upp. Tillsätt buljong. Mixa ihop soppan när grönsakerna mjuknat tillsammans med crème fraiche och smaka av med salt och peppar. Späd eventuellt med vatten. Stek kantareller i olja på medelhög värme. Avsluta med en liten klick smör, salt och peppar. Skär ner laksen i soppan i centimeterstora bitar. Placera kantarelerna på toppen och dekorera med gräslök och dill.

Örtpasta med kallrökt laks.

4 portioner

400 g kallrökt laks
50 g morot
50 g rotselleri
1 vitlöksklyfta
1 gul lök
400 g pasta
2 dl grädde

1 dl vitt vin
30 g ruccola
1/2 krukgräslök
1/2 krukbasilika
4 kvistar färsk timjan
rapsolja
salt och peppar

Gör så här

Skala moroten, rotsellerin, vitlöken och gullöken. Hacka ner grönsakerna i mindre bitar och fräs i rapsolja på svag värme utan att det tar färg. Tillsätt vinet och låt det koka upp. Håll ner grädden och koka grönsakerna mjuka på svag värme. Mixa grönsakerna till en tjockare sås och tillsätt örterna. Späd eventuellt med lite grädde. Mixa slätt. Tärna ner laksen i mindre bitar, koka pastan och blanda med såsen. Fördela laksen över pastan tillsammans med lite örter och ruccola. Om man vill lyxa till det hela kan man ha lite forellrom på toppen.





Råraka med kallrökt laks och forellrom.

4 portioner

700 g hel kallrökt laks
800 g fast potatis
120 g forellrom
2-3 rödlökar
1 citron

180 g smör
dill
2 dl crème fraiche
salt och peppar

Gör så här

Skär laksen i lika stora bitar, skala och riv potatisen fint. Pressa ur potatisvätskan genom händerna och lägg ett centimetertjockt lager runt laksen. Stek rårakan i smör på alla fyra sidor på medelhög värme. Salta och peppra försiktigt.

Om du istället vill göra en klassisk råraka: fördela ut och stek ett tunt lager riven potatis på medelhög värme i smör i stekpannan. När rårakan blivit gyllenbrun, vänd och stek i någon minut. Stek laksen en minut på vardera sida så den blir ljummen. Servera med hackad rödlök, forellrom, crème fraiche, pressad citron och dill.

Paj med laks och purjolök.

4 portioner

Pajdeg

5 dl mjöl

125 g rumstempererat smör

1 ägg

1 msk vatten

1 nypa salt

2 tsk fint malda

fänkålsfrön

Fyllning

400 g varmrökt laks

5 ägg

3 dl mjölk

150 g riven lagrad ost

1 mindre purjolök

1 broccolihuvud

olivolja

salt och peppar

Gör så här

Mixa ihop alla ingredienser till pajdegen. Kavla eller knåda ut degen i pajformen. Grädda pajskalet i 180°C tills det blivit lite krispigt, ca 15–20 minuter. Det går också bra att köpa färdig i butik.

Ta bort det yttersta lagret på purjolöken och skär stubbar, ca 2 cm stora. Bryn purjolöken i olivolja tills den fått fin färg. Skär ner hela broccolin i bitar om ca 3–4 cm och koka i saltat vatten i 2 minuter. Lyft upp och låt svalna på papper. Broccolin skall vara "al dente". Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar. Lägg ner purjolöken med snittytan uppåt, broccolin och den varmrökta laksen i bitar. Fördela osten över och håll på äggblandningen, låt baka i mitten av ugnen på 180°C tills pajen har fått en fin färg och satt sig.



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

- Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer behöver 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.



Sallad med varmrökt laks.

4 portioner

600 g varmrökt laks	200 g rucola	1 knippe rädisor
2 dl matvete	1 stor gulbeta	1 knippe sparris
3,5 dl kyckling eller grönsaksbuljong	1 stor morot	olivolja
1 tsk torkad timjan	1/5 gurka	salt och peppar
1 stort huvud romansallad	100 g spetskål	
	1 rödlök	
	1 huvud broccoli	

Gör så här

Koka matvetet i buljongen under lock tillsammans med timjan och lite salt. Skär den varmrökta laksen i bitar. Skär romansallad och rucola och skölj i vatten. Skala gulbetan och moroten, skär sedan tunna långa bitar med mandolin eller potatisskalare. Skär sedan ner rädisorna och sparrisen på samma sätt. (Lägg dem i kallt vatten en stund så att de blir krispiga). Skala rödlök och skiva den tunt. Skär ner hela broccolin i mindre bitar, och stek så att den bränns lätt i olivolja. Strimla spetskålen tunt och skär ner gurkan.

Dressing

1 msk dijonsenap
1 dl naturell yogurt
0,5 dl olivolja
1 grillad citron

Dela citronen i två och stek den i lite olivolja tills den blir gyllenbrun, krama ur saften och blanda med de övriga ingredienserna till salladen. Blanda ihop grönsakerna med det ljumma matvetet, och toppa med den varmrökta laksen. Häll på dressingen.

Lakspasta med räkor och citron.

4 portioner

600 g varmrökt laks
300 g tinade oskalade
norska räkor
400 g pasta
1 msk tomatpuré
2 dl grädde
1 dl vitt vin
1 dl vatten

1 gul lök
1 fänkål
2 vitlöksklyftor
8 cocktailtomater
60 g spenat
ca 30 basilikabladd
olivolja
salt och peppar

Gör så här

Skala räkorna. Fräs räskalen tillsammans med finhackad gul- och vitlök, tillsatt tomatpuré. Tillsätt vatten, vin och grädde. Låt koka upp och sedan sjuda i 20 minuter. Sila därefter av skalen från såsen. Strimla fänkål och stek i olivolja, låt mjukna i pannan. Dela cocktailtomaterna i två, bryt ner den varmrökta laksen i fina bitar. Koka pastan i saltat vatten. Blanda pastan med såsen, grönsakerna, spenaten och laksen. Dekorera med basilika och räkor på toppen.





Burgare på varmrökt laks.

4 portioner

700 g varmrökt laks	1 lagerblad	2 tomater
4 brödskivor	1 stor nypa kummin	1 burk crème fraiche
förslagsvis ciabatta	1 stor nypa fänkålsfrön	100 g färsk pepparrot
1 rödlök	0,75 dl ättika	1 tsk dijonsenap
1 morot	0,75 dl socker	2 msk majonnäs
1 palsternacka	1,5 dl vatten	salt och peppar
200 g blomkål	100 g ruccola	

Gör så här

Dela laksen i 4 lika stora bitar. Dela blomkålen i mindre bitar, skär ner rödlöken, moroten och palsternackan i 0,5 cm tjocka skivor. Koka upp ättika, socker, vatten, kummin, lagerblad och fänkålsfrön. Tillsätt de skurna grönsakerna och låt koka tills grönsakerna är lite "al dente". Gör en dressing genom att blanda crème fraichen med dijonsenap och majonnäs, riv pepparrot fint och blanda ner efter smak. Smaka av med salt och peppar.

Skiva upp tomaterna. Stek brödet lite lätt i en torr panna på båda sidorna, håll av vätskan från grönsakerna och blanda ihop med dressing. Lägg sedan grönsakerna på brödet. Toppa med laks, ruccola och tomat.

Tunnbröds- wrap med gravad laks.

4 portioner

600 g skivad gravad laks
4 st stora tunnbröd
200 g färskost
1 tsk krossad kummin
1 citron
1,5 msk svensk senap
60 g ruccola

1 knippe grön sparris
1 vitlöksklyfta
1 tomat
1/2 kruka basilika
1 ask sockerärtor
salt och peppar

Blanda ihop färskost och kummin. Smaka av med senap, citron, salt och peppar. Skär bort ca 2 cm av sparrisstjälken. Stek sedan sparrisen i olivolja tills den börjar få lite färg, tillsätt då tunt skivad vitlök.

Skiva tomaten och sockerärtor tunt så att det går lätt att rulla in i wrapen. Bred ut färskostkrämen på brödet. Lägg ut den gravade laksen, ruccolan, tomaten, sparrisen och sockerärtorna. Toppa med basilikabladen och rulla sedan ihop wrapen.



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.

