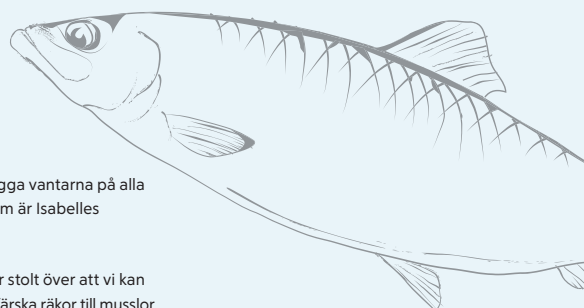




## Finns det något finare än färsk fisk?

Det tycker i alla fall inte Isabelle Johansson, säljledare för delikatessen och butiksköket, som här dyker ner bland allt det goda hon och hennes kollegor erbjuder i vår manuella fiskdisk.



För ungefär två och ett halvt år sedan tog Isabelle klivet från hotell- och restaurangbranschen, rakt in i vårt butikskök och delikatessavdelning. Där ingår bland annat den manuella fiskdisken som Isabelles hjärta slår lite extra hårt för. Sortimentet varierar veckovis, och skiljer sig till och med från dag till dag beroende på säsong, högtider, och vad fiskleverantören har för nyfångade godsaker att erbjuda.

När det gäller den färska fisken börjar vi veckan med mycket vardagsvänlig fisk som torsk, spätta, strömming, skrej och lax. Makrill och Seabream är två populära sorter som är jättegoda att grilla hela! Till helgen tar vi även in lite finare fisk som röding, hälleflundra och havskatt. Torskrygg är ju en lördagsklassiker, och den grillvänliga tonfisken säljer vi mycket av under sommarmånaderna, tillägger Isabelle.

Förutom den färska fisken är det även här du hittar rökta, pannfärdiga och ätbara fiskprodukter som lax fyllid med smaksatt färskostkräm, samt röror och såser som Isabelle och hennes kollegor har lagat från grunden. Bästsäljarna är den handslagna aiolin och den lyxiga skagenröran med handskalade räkor. För det är

även i fiskdisken du kan lägga vantarna på alla möjliga sorters skaldjur som är Isabelles personliga favorit.

Jag älskar skaldjur och är stolt över att vi kan erbjuda allt från rökta och färska räkor till musslor, hummer och kungskrabba som är riktigt gott! Utbudet varierar beroende på säsong, men jag vill framförallt slå ett slag för våra havskräftor, säger Isabelle som fortsätter med att dela med sig av hur hon helst komponerar sin egen fest.

Tillbehören tycker jag är det som lyfter festen. Kräftorna tar ju lite tid att skala och då är det trevligt att kunna pausa med att plocka av lite andra saker. Till exempel genom att variera kräftorna med andra skaldjur, olika sorters såser och röror, och addera ett matigare inslag som en paj med västerbottensost eller feta och spenat. Jag brukar köpa de som finns i vår delikatess!

Lax är också en favorit hemma hos Isabelle eftersom den går att laga både vardagsmat och festfint. Då är paradrätterna ugnsbakad lax med romsås och västerbottensostgratinerad lax med vitvinsås. För om man har en riktigt fin

bit fisk ska det inte behöva vara krångligare än så, anser Isabelle vars bästa fisktips är att hålla det så enkelt som möjligt och våga testa nytt.

Jag tror att många är lite rädda när det kommer till att laga färsk fisk, men det behövs egentligen inte mer än bara lite salt och peppar. Det enda man ska tänka på är att inte tillaga fisken för länge. Den ska hellre vara underkokt än överkörd! Och mitt bästa tips för att variera fiskrätten är att våga testa nya fisksorter. Om man känner sig osäker så hjälper jag och mina kollegor gärna till gällande allt från hantering och tillagning till smakkompisar och tillbehör. Det är bara att fråga! avslutar Isabelle.



## Lätt att laga fisk på rätt sätt

Många drar sig för att laga fisk och är rädda för att fisken ska bli torr och tråkig, men det behöver inte alls vara krångligt. Här kommer några tips du kan ha med dig när du ska laga fisk.

### 1 Termometern - det viktigaste redskapet

Stektermometern är kanske det viktigaste redskapet när du tillagar fisk. Den hjälper dig att få fisken perfekt tillagad. Innertemperaturen ska vara 56°C.



### 2 Att koka fisk

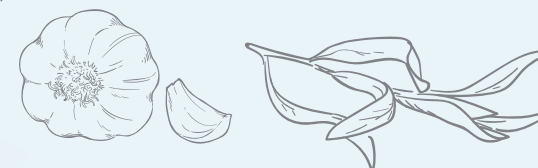
Fisk kokas med fördel i en kastrull med låga kanter. Vattnet ska precis täcka fisken.

Enklaste sättet att koka fisk är att pochera - tillaga mat skonsamt i sjudande vatten - på klassiskt vis. Då får du både kokt fisk samt att du kan göra en god sås med valfri smaksättning på buljongen.



### 3 Laga fisk i ugn

Fisk i ugn trivs bäst på medelhög värme, 150°C på plåt med bakplåtspapper eller i ugnform. Krydda innan tillagning.



### 4 Att steka fisk

Stek gärna fisken i både olja och smör. Börja med olja och tillsätt därefter matfett. Det förhindrar att smöret bränns vid. Krydda innan stekning.



### Ceviche på röding

4 PORTIONER | UNDER 30 MINUTER | MEDEL

- 2 lime (2 lime motsvarar 4 msk saft)
- 1/2 röd peppar (chili)
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 400 g rödingfilé
- 2 tomater
- 2 salladsklöver
- 10 cm gurka
- 2 msk majsolja
- 1/2 kruka koriander



1. Pressa saft från limen. Dela, kärna ur och hacka chilin fint. Skala och riv vitlöksklyftan. Blanda limesaft, chili, vitlök, salt och peppar till en marinad.
2. Skär bort skinnet på rödingen, skär fisken i ca 1 x 1 cm stora tärningar. Vänd ner tärningarna i marinaden. Låt det stå och dra i 5 minuter.
3. Dela tomaterna i klyftor och skär bort kärnhuset. Skär tomaterna i små tärningar.
4. Ansa och strimla salladsklöven.
5. Skala gurkan, dela den på längden och skrapa ut kärnorna. Skär den i tärningar.
6. Blanda den marinerade rödingen försiktigt med grönsaker och olja.
7. Servera cevichen på hårt tunnbröd och toppa med koriander.