Caldeirada

Indkøb:
4 pers.
ca. 150 g fisk pr pers. Gerne forskellig fisk.
tre tubs blæksprutte
1 grøn peber
2 løg
3 fed hvidløg
lidt tomat pure
en ds flåede tomater
to stilke bladselleri
1 kg blåmuslinger
en knivspids safran
salt og peber
ris eller groft hvedebrød
evt gurkemeje

Rens muslingerne og damp dem til de lige har åbnet sig. Si fonden fra og gem den og pil de fleste muslinger ud af skal og sæt dem på køl.
Gem lidt hele muslinger til at pynte af med.
Hak løg og hvidløg groft.
Skær den grønne peber i stykker på 2*2 cm
skær bladselleri i mundrette stykker.
Skær fisken i mundrette stykker

Sæt løg og hvidløg over ilden i en god sjat olivenolie. Når løg og hvidløg er klare tilsættes de ituskårne blæksprutter. Når de er brunet lidt tilsættes en spiseskefuld tomat pure og det varmes godt igennem. Safran tilsættes med de flåede tomater og muslingefonden hældes ved. Det hele får lov til at hygge sig i 15 min ved mellemvarme.
Derefter tilsættes bladselleri og det hele koger videre i fem minutter og tilsidst tilsættes fisken som koger med i fem minutter. Retten smages til, koges evt lidt ind og muslingerne puttes i retten.
Anrettes med de hele muslinger og lidt hakket persille.

Rødspætte filet med Serano skinke og Sofrito.

4 rødspætte filetter
En pakke Serano skinke
1 ds flåede hakkede tomater
to løg
1 pose spinat
3 fed hvidløg
Oliven olie.

Tør rødspætte filetterne og ombind dem med seranoskinken. Hold det evt. fast med en kødpind eller tandstik af træ !!!
Skær løget i mindre stykker og ligeså med hvidløget og klar begge dele i en sjat oliven olie.
Tilsæt evt lidt salvie med tomaterne og lad det stå og koge lige så stille i 15 min.
Blend det til det fint og homogent og lige før du kører retten blender du igen saucen op med en god sjat oliven olie og smager den til med lidt salt. Denne sauce hedder en Sofrito
Skyl og damp spinaten i lidt smørvand med salt i til det lige er ved at falde sammen og hold det varmt.
Sæt fisken i ovne ved 180 g på et stykke bagepapir i 10 til 12 min.
På varme tallerkner lægger du lidt sofrito, et leje af spinat, fisken oven på spinaten og server retten evt. med et stykke brød til.

Jomfruhummer consommé

2 kg jomfruhummer skaller.

10 g. hummer pr. pax.

Hvidvin

dild.

Steg skallerne kort i hed olie.
Hæld lidt hvidvin i gryden til skallerne og evt. lidt løg og hvidløg samt vand til det dækker skallerne og lad det koge en halv time.
Blend nu det hele med en stavblender og giv det et kort opkog.
Så sigter du fonden gennem en fin sigte og derefter gennem et klæde.
Koger den ind til det halve og smager den til.
Den skal være let rosa og klar.
Hummerhalerne har du pillet undervejs og dem giver du lige 2 min på panden mens du vender dem.
Hælder fonden op i små skåle, lægger nogle stegte hummerhaler op i og pynter af med lidt dild.

Server flute til og en lidt tør hvidvin.

Kammusling i egen skal

indkøb:
en pose frosne kammuslinger (de små)
et helt løg
to skiver bacon
mel
fløde eller mælk
fiske bouillon
salt og peber
lidt revet ost
skaller af kammusling eller små kokotter
smør eller olie

Løget hakkes i forholdsvis små stykker. En spiseskefuld smør eller olie varmes op i en kasserolle og bacon der er skåret i små stykker steges under mild varme, løget kommes i fedtstoffet og skal lige bleges. En spiseskefuld mel tilsættes og røres rundt i, mens det bager med smørret (det må ikke tage farve !!)
Mælk eller fløde piskes i melet der lige så stille og roligt bager op til en sauce der skal være lidt tyk. Saucen smages til med salt, peber og lidt fiskebouilion.

Muslingerne fordeles i skallerne, saucen hældes over og den revne ost drysses ud over retten.
De skal bages i en 200 g varm ovn i 12 min og osten skal være smeltet og lidt brun. Giv ev.t lidt grill til sidst men pas på de ikke branker !!!

Server flûte til og en god hvidvin.

Pighvar med chili vanilje sauce.

Ca 200g. Pighvar per. Pax.
1 dåse hakket tomat
1 stang vanilje
sherry eddike
hvidvin
chilli
smør

Garniture som du har lyst men gerne grønt.

Sæt 0,5 dl sherryeddike og det samme hvidvin over i en gryde, tilsæt en ds. Tomat, chilli efter smag, men den skal være pænt stærk, for smørret tager en del af det stærke, samt den flækkede vaniljestang hvor du har skrabet kornene ud og kommet i gryden og en halv spk. Rørsukker.
Lad det koge en halv times tid, tag vaniljestangen og og mas saucen gennem en sigte.
Kog det op, smag det til med sukker og chili og tilsæt valnødde store stykker smør under omrøring MEN saucen må ikke koge når smørret kommes i så det er lige før i serverer den.

Fileter fisken og tag skindet af den. Skær fisken ud i stykker på ca 200 g og sæt det på et stykke bagepapir i en 180 g varm ovn i 8 min.

Server fisken med saucen rundt om.

Provencalsk fiskesuppe.

Til fire pax skal du bruge følgende: ca 200 gr. Fisk per pers. Gerne blandet, 1 kg fiskeben og hoveder, evt nogle krabber eller jomfruhummer, to stk fennikel. Et kvart knoldselleri, tomatpure, en dåse flåede tomater, en rød peber en kvart teskefuld safran, et stort løg og fem fed hvidløg og lidt timian.

Kog fiskeben af med hvidvin og vand i 25 min !!! si fonden og hold den klar for du skal bruge den senere.
Pil skallen af jomfruhummerne og brun dem over en rask ild i solsikkeolie og hak krabberne og mindre stykker og smid dem med op i den varme olie. Snit løg og hvidløg i mindre stykker og klar dem i samme olie, tilsæt pureen og brænd den af, hæld de ituskårne grøntsager i gryden og når de er varme tilsættes fonden og det hele koger i 25 min. husk at skumme undervejs. Pil skaldyrs skallerne op og blend suppen. Hæld den evt. gennem en sigt men sørg for at få så meget af fyldet med som muligt. Den skal være som en købe champignon suppe i strukturen og mørkerød. Smag til med hvidvin, pernod, en lille sjat hvidvins eddike, salt og peber.

Skær fisken i portionsstykker og damp dem i ovnen, læge fisken i varme tallerkner og hæld suppen over.
Server godt brød til samt revet emmentaler og evt. rouille.

Rouille

Pisk æggeblomme, vineddike, sennep, tomatpuré og finthakket hvidløg med en anelse salt. Pisk olien i lidt ad gangen. Det skal ligne mayonnaise i konsistens. Smag til med chili, salt og peber.

Servering: Suppen serveres i en terrin med Rouille og tynde skiver ristede flutes samt revet ost ved siden af. Man smører Rouillen på brødet, lægger dem ned i en dyb tallerken, hælder suppen over og drysser med lidt ost.

Opskrift hummerhale risotto:

Pil halerne ud af hummerne og læg dem på køl
Sauter hummerhalerne i olie
Hæld lidt hvidvin ned til de sauterede skaller og noget vand så det dækker og lad det koge i 30 min

Si fonden og gem den.

Følg opskriften på pakken med risotto ris og til sæt først lidt hvidvin og dernæst fonden.

Når risottoen er færdig tilsættes halerne lige før retten serveres og den smages til med salt.
Evt kan revet parmesanost tilsættes.

Sej eller fiskefilet på et leje af spinat med safran sauce og muslinger.

Fisken skæres i passende stykker og lægges på bagepapir på en bradepande.

Muslingerne renses for skæg og skylles i vand. De der ikke lukker sig efter et let slag kasseres.
Muslingerne dampes i en lille sjat hvidvin kun lige til de har åbnet sig. De muslinger der ikke åbner sig ryger ud.
Fondet hældes fra gennem en sigte og koges ind. Tilsættes lidt safran og fløde og smages til.
Den skal hænge på gaflen.

Spinaten skylles grundigt og vendes i en gryde med lidt kogende vand med smør i to minutter !!!
Den må ikke falde helt sammen. Husk at salte vandet.

Fisken sættes i ovnen ved 180 g i syv til otte min. Den skal lige være hvid på midten.
Muslingerne varmes i saucen lige før retten kører.

På varme tallerkner arrangeres lidt spinat på midten med fik ovenpå lidt muslinger ved siden og den gule safran sauce omkring.

Server godt brød til.

Søtunge filet med jomfruhummermouse.

Fire søtunge filetter
200 gr jomfruhummer haler
¼ piskefløde
broccoli
en halv courgette
gulerødder ca en per pax
kartofler ca 200 g per pax
smør
Hvidvin

Skræl kartoflerne og skær dem i små kvadratiske stykker.
Skær broccolien i mundrette stykker.
Skær gulerødderne i tynde stænger
Riv courgetten på det grove rivejern
Pil skallen af jomfruhummerne
Gem hummerne køligt

Steg skallerne af hummerne i lidt olie eller smør. Tilsæt lidt hvidvin og kog ind.
Tilsæt vand til det dækker skallerne og kog i 30 min. Sigt fonden fra og kog den ind.
Tilsæt lidt fløde og smag til.

Hummerne blendes og der tilsættes lidt fløde. Ikke blende for længe. Den revne courgette tilsættes og røres i hummerfarsen.

Farsen lægges på søtungefiletterne og glattes ud over fisken i et 3 mm tykt lag.

Fisken lægges på en bageplade på et stykke bagepapir.

Kartoflerne steges blidt på en pande med olie til de er møre og lidt brune.
Gulerødderne dampes i lidt vand med salt, hvidløg og smør og når de er halvt møre tilsættes broccolien.
'Fisken sættes i en 200 g varm ovne i ca 12 min eller til farsen er fast og fisken er hvid.

Det hele skal være færdigt samtidig og serveres på varme tallerkner med hvidvin til.

Vongole med Pasta.

Pasta til fire som en forret.
1 løg
3 fed hvidløg
to glas hvidvin
¼ piskefløde
en pakke hjertemuslinger el. lignende
persille

Rens og skyld muslingerne og de der ikke er lukkede smides ud.

Skær løg og hvidløg mindre stykker og steg det klart i en gryde.
Tilsæt hvidvinen og smid muslingerne ned i gryden.
Når muslingerne har åbnet sig efter få minutter sigtes fonde fra, muslingerne holdes varme og fonden tilsættes lidt fløde, koges ind og smages til.
Pastaen koges efter anvisning på pakken og den skal være færdig samtidig med muslingerne.

Servers med en lille del pasta med lidt sauce over , et drys muslinger og et drys persille.

Hvidvin serveres til.