



Clarias a la syrligt forår

30 stk. smagsprøver

Udviklet af eleverne:

Jens Borg Lunde

Liv Hoffmann Sørensen

Mathilde Lykkebjerg Larsen

Røget Clarias

Ingredienser

3 Clarias filter = ca. 500 g. 150 g salt

150 g sukker Røgsmuld

Fremgangsmåde

Aftør fileterne som er befriet for ben, placer filterne med jævnt mellemrum i en gastrobakke. Bland sukker og salt, dæk filterne med salt og sukker massen, både over og under fisken. Sæt på køl natten over.

Vask filterne grundigt til alt sukker og salt er fjernet, tør filterne. Placer filterne på risten i røgeovnen og røg dem ved 80 grader i 45-60 minutter (kernetemperaturen skal ramme 62 grader). Tjek hvert kvarter, vend filterne efter 30 minutter. Kom den røgede fisk på køl ved max 5 grader indtil brug.

Syrlig urte mayo

Ingredienser

10 g. peberrod

2 stk. pasteuriserede æggeblommer (36 g)

¼ citron (saften og skal)

¼ lime (saften og skal)

10 g. blancherede finthakkede ramsløgslblade

10 g. finthakket persille

5 g. Salt

4-5 dl rapsolie

Fremgangsmåde

Start med at blende æggeblomme, citronsaft, limesaft og salt sammen til en ensartet masse tyk masse, tilsæt olien lidt efter lidt til det opnår en cremet konsistens tilsæt peberroden, reven skal af citron og lime og blend til det er blendet glat. Tilsæt resten af olien eller til mayonnaisen er blendet hel stift. blend urterne med til sidst og smag til med salt og peber mv.

TIP

Mayonnaisen kan også laves med ramsløgslolie.

Sødt syltede rabarber

Ingredienser

200 g. rabarber
1,5 dl. Sukker
1 dl. æbleeddike

Fremgangsmåde

Skyld og ordne rabarberne, skær i 0,5 cm tykkelser.

Tilsæt vand til en gryde og bring i kog, kog rabarberne kort 1-2 min så der stadig er lidt bid. Kom så rabarberne i isvand så tilberedningen stoppes med det samme.

Kom sukker og eddike i en gryde og bring i kog, når sukret er opløst tages massen af varmen. Tør rabarberne kort så vandet ikke bliver tilsat lagen. Derefter tilsættes de til lagen. Sæt på køl til der skal anrettes

Knækbrød med tang

1 bageplade ca. 30x50

Ingredienser

3 dl. havregryn
5 dl. vand
1 dl. rapsolie
10 g. tang fx blæretang – tørret og grofthakket (kan undlades)
1 dl. græskarkerner
1 dl. hørfrø
2 dl. solsikkekerner
1 tsk. salt
1 tsk. bagepulver

Fremgangsmåde

Bland havregryn og vand i en gryde og kog det til grød, afkøl den og bland derefter grøden med de øvrige ingredienser. Tilsæt gerne bare de kerner du selv foretrækker/har på lager (blot mængden af kerner passer ift. opskriften). Konsistensen skal være rimelig fast.

Du kan enten rulle dejen tyndt ud imellem to lag bagepapir smurt med lidt olie, eller du kan trykke dejen ud på en smurt bageplade. Tag det øverste bagepapir og skær ud i passende knækbrødsstørrelser inden bagningen.

Bag knækbrødet i ovnen ved ca. 180 grader, i ca. 20-25 minutter. Knækbrødet er færdigt når det er let gyldent og sprødt -Tjek gerne i midten af dejen, at det er færdigbagt.

TIP

Hvis du har noget havregrød tilbage fra morgenmaden, så brug endelig den til knækbrødet. (vej bare grøden af, så den passer med mængden af havregryn og vand), som opskriften står, her vil det sige ca. 620 g. havregrød)

Anretning

Ingredienser

50 g. Ribs
120 g bladbeder
1 stort glaskål
Timian

Fremgangsmåde

skyld og ordne bladbederne og skær stokkene i tynde skiver, og placer i vand til de skal benyttes. Skær glaskålen helt tynde skiver (benyt mandolinjern hvis det er muligt) derefter udstik dem i passende størrelser og læg i iskoldt vand med en anelse salt. Tør bladbeder og glaskål lige inden anretning.

Placer den røgede Clarias i bunden, derefter tilsættes en lille mængde mayonnaise hvorefter glaskålen og rabarberen kommes på. Bladbederne tilsættes og retten færdiggøres med et ribs, frisk timian og knækbrødet ved siden af.

Opskrifterne er udviklet af elever hos CELF som en del af projektet Grøn innovation med lokale fødevarer i Femern Bælt og støttet af Region Sjælland. EU-Interreg BSR-projektet TETRAS har sponseret Clarias, for igennem skolens inddragelse af fisken, smagsprøver og opskrifterne at bidrage til folkeoplysning omkring fiskeproduktion i RAS (Recirkulerende Akvakultur Systemer) og landbaseret fiskeproduktion.