



# De tre vinderopskrifter af etape 3 i den bornholmske Fiskedyst

## Vinder af etape 3

### Thai-torsk med coco-ris

*Indsendt af Kristian Goertz, Rønne*

(minimalt saltindhold)

Til 6 personer som hovedret.

Tilberedning: Thai-chutney 30 minutter, retten 40 minutter.

Torsken skal hvile 2x 1 time, hvor de 70 minutter bruges til tilberedning og de andre 50 til borddækning©.

#### Indkøbsliste maden

6 torskeloins (rygfilet, ca. 750 g)  
1 stor citron eller 1 dl citronsaft  
2 store pæne bundter forårsløg  
3,5 dl Basmati ris (ca. 300 g)  
1 dåse coconut mælk  
6 cm fersk ingefær i fingertykkelse  
40 g smør  
Salt og sukker  
Lidt oliven- eller rapsolie

#### Indkøbsliste Thai-chutney

2 hele hvidløg  
2 mellemstore løg  
8 cm fersk ingefær i fingertykkelse  
Smør og olivenolie, 50 g af hvert  
1 tsk god sojasauce  
2 tsk citronsaft  
1,5 dl Sweet Thai Chili Sauce



#### Tilberedning

Thai-chutney kan godt laves i forvejen. (Den holder sig mindst 4 uger i køleskabet, og da den smager godt til mange andre fisk- og kødretter, skulle man måske lige lave en dobbelt portion..... Det tager jo ikke meget mere tid.). Ellers laves den i torskens hviletid.

Hvidløg og ingefær skrælles og snittes i 1x1x1 mm tern.

Løg skrælles og snittes i små tern.

Ingefær og løg blandes sammen, dækkes af og sættes til side.

Hvidløg holdes for sig selv og dækkes af.

Soja, citronsaft og chilisaucen blandes godt, dækkes af og sættes til side.

Smør smeltes i en pande, olivenolie tilsættes.

Løg-/ingefærblandingen steges til de lige bliver lysebrune. Vendes tit. Hvidløg tilsættes. Alt vendes tit.

Når de er mellembrene og begynder at blive mørkebrune, fiskes alt op med en hulske og lægges til side.

Soja-/citron-/chilisauce-blandingen hældes på panden, varmes op. Løg-/ingefær-/hvidløgsblandingen tilsættes, alt blandes godt og får en kort opkog.

Tages fra varmen, køles ned og opbevares i en lukket beholder i køleskab til den skal bruges.

Varmes i mikro'en eller i en gryde. Hvis den er blevet for 'tyk', kan den godt fortyndes med lidt vand, men så skal den kraftig tilsmages med yderligere soja og sweet-thai-chili-saucen.

**Torsken:** Vask og tør torskeloins. Hæld en 50:50 blanding af 1 spsk (=4 g) sukker og 1 spsk (=4 g) salt **per 100 g** torsk i et fad, vendt torsken i det og lad den så rimme tildækket i en time i køleskabet. Tages ud, vaskes godt af under koldt vand og tørres.

Hæld 1 dl citronsaft (2 spsk pr. styk torsk) på det aftørrede fad, vend torskestykkerne i det og lad det hvile tildækket i 1 time i køleskabet.

I mellemtiden:

**Coco-risen:** Skræl det 6 cm stykke ingefær og skær i bitte små tern. Brun dem let i 40 g smør på en stor pande eller en gryde. Tilsæt 3,5 dl basmati-ris og steg det i 2-3 minutter under permanent omrøring indtil risen er blevet gylden.

Tilsæt så først 1 dåse coconut-mælk, lige bagefter 2 dl vand og 1 tsk salt. Rør rundt. Koges under låg ved svag varme i 10 minutter. Bagefter skal det trække yderligere mindst 10 minutter et lunt/varmt sted.

**Forårsløg:** Vask og rens og skær dem i ca. 10 cm lange stykker. Tykke stykker og selve løgene deles/firedeles groft. Lægges i ildfast fad, 2-3 spsk oliven-/rapsolie hældes over og løgstykkerne vendes godt i olien.

Fordeles i et jævnt lag.

Torskeloins sættes ovenpå.

Sættes i ovnen ved 200 grader i 20 minutter. Tages ud og 2 store spsk varm Thai-chutney placeres ovenpå hver torskeloin.

Retten anrettes med coco-ris og torskeloin ovenpå en rede af forårsløg.



### Lidt om ideen

Torsken er, på den ene side, traditionelt en yndet fisk, og den har altid haft megen stor betydning for bornholmerne. I vore dage er den desværre blevet mere sjælden.

På den anden side rejser vi alle meget mere, og nye, mere eksotiske retter og krydderier er kommet til som mere almindelige. Thailand har mange af os besøgt, og thailandsk mad har en stor tilhængerskare.

Det er her, ideen opståede, at kombinere nogen af det thailandske køkkens kraftig-balancerede smag med vores gode, gamle torsk.....



## Nr. 2 i etape 3

# Laksebudding med asparges

*Indsendt af Urs Preiselberg, Gudhjem*

Laksebudding toppet med asparges og serveret med smeltet smør.  
8 personer – tidsforbrug ca.1 time

### Laksebudding

800 g skiveskåret røget laks  
2 gule løg  
smør til stegning  
800 g kogte kartofler, fast og kold  
1 bundt dild  
4 stk æg  
4 dl mælk  
1 dl fløde  
salt  
peber

### Til servering

150 g smør  
2 teskefulde kaviar  
1 spiseskefuld ansjos saltvand  
1 bundt asparges



Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl og skær løgene, steg de gyldenbrune i smør over svag varme.

Skær kartoflerne i tynde skiver.

Skær dild, men gem et par kviste til pynt.

Smør en form med aftageligt rand og dæk det med et lag af laks.

Lad lakseskiverne hængende over kanten.

Tilsæt derefter kartofler, løg, dild og laks.

Salt og peber let i mellem.

Fold laks skiverne på det sidste lag, og tryk lidt.

Pisk æg, mælk, fløde, salt og peber sammen. Hældes i formen.

Bages midt i ovnen omkring 40 minutter.

Prøv buddingen med en pind.

Smelt smørret i en gryde. Krydres med kaviar og ansjos saltlage.

Kog asparges. Skær den i stykker og læg på laksebuddingen.

Pynt med nogle dildkviste.

Server din laksebudding dampende varm med smør på siden.

### Nr. 3 i etape 3

## Makrelret

*Indsendt af Susanne Dahlstrøm, Tejn*

#### Ingredienser:

1 røget makrel

1 løg

2 hårdkogte æg, ketchup, mayonnaise, 1 bundt radiser og purløg.

#### Tilberedning:

Makrellen befries for ben og skind og skæres i tern. Løget skrælles og skæres i små tern. De 2 æg koges i 7 minutter, pilles og skæres i små tern. Makrel, æg og løg blandes i en skål med hånden. Derpå lægges det i et fad. Mayonnaisen påføres i et mønster af firkanter og ketchup påføres ved siden af mayonnaisen. Radiser skæres i tynde skiver og fordeles jævnt. Purløget klippes fint og fordeles over det hele.

Hertil kan serveres varme miniflutes.

Retten kan bruges som pålæg, frokostret, forret eller middagsret.

