

Fisk - gerne flere gange om ugen

Til patienter og pårørende

Spis fisk

Vi bør alle spise ca. 300 g fisk om ugen.

Det svarer til, at du spiser fisk til det varme måltid 1-2 gange om ugen og som pålæg de fleste dage.

Det er lige meget, om du spiser fersk, frossen, konserver, gravet eller røget fisk.

Variér mellem fede fisk, f.eks laks, sild, makrel og hellefisk og de magre fisk, f.eks rødspætte, torsk, sej og tun.

De fede fisk har et højt indhold af de såkaldte n-3 fedtsyrer eller fiskeolier, som har en gavnlig virkning på hjerte- karsystemet.

De magre fisk er ofte mere kaloriefattige end kød.

Fisk indeholder mange vitaminer og mineraler, især, jod, selen og D- vitamin.

Fisk kan erstatte hinanden

I en opskrift kan du ofte erstatte forskellige fisk med hinanden.

Torskefisk: Lange, Kuller, Brosme, Lyssej, Mørksej, Hvilling, Kulmule.

Fladfisk: Rødspætte, Skrubbe, Ising, Skærising, Rødtunge, Slethvar, Pighvar, Hellefisk.

Andre bundfisk: Knurhane, Fjæsing, Ål, Havkat, Havtaske, Rødfisk.

Pelagiske fisk: Sild, Makrel, Hornfisk, Multe, Stenbider

Laks og Ørred: Laks, Havørred, Regnbueørred.

Ferskvandsfisk: Gedde, Sandart, Aborre, Havbars, Guldbras, Tun.

Skaldyr: Reje, Hummer, Jomfruhummer, Taskekrabbe, Blæksprutte, Blåmusling, Østers, Fjordreje, Krebs, Sort Tigerreje, Kæmpe Ferskvandsreje.

Sæson

Forår: Havkat, Havtaske, Helt, Hvilling, Knurhane, Laks, Lange, Makrel, Mørksej, Pighaj, Pighvar, Rødspætte, Skrubbe, Smelt, Tun

Sommer: Havtaske, Helleflynder, Kuller, Lange, Lyssej, Mørksej, Pighaj, Skrubbe, Søtunge, Torsk, Ål

Efterår: Aborre, Brosme, Gedde, Gråhaj, Havkat, Helleflynder, Helt, Hvilling, Pighaj, Rokke, Rødfisk, Rødtunge, Sandart, Slethvar, Tun, Ål

Vinter: Brosme, Havkat, Havtaske, Havørred, Helleflynder, Hvilling, Kuller, Pighvar, Rødspætte, Rødtunge, Sandart, Tun, Ål

Fisk - gerne flere gange om ugen

Sæsontiderne er vejledende. Ofte kan en sort også købes på andre tidspunkter end det angivne.

Frokost

Sildesalat 4 pers.

6 dl surmælksprodukt naturel med højst 1,5 g fedt pr. 100 g
2 stk. marinerede sildefileter, ca. 160 g
1,5 dl syltede rødbeder, ca. 100 g
1 æble, ca. 120 g
Salt, hvid peber

Surmælksproduktet hældes op i et kaffefilter. Lad vollen løbe fra 1-2 timer. Den nu faste mælkesmasse, der er i kaffefilteret vendes over i en skål. Sildefiletten skæres i 1 cm tykke strimler og blandes i. Rødbederne og æblet skæres i små tern, der tilsættes. Salaten smages til med salt og peber. Kan ved servering pyntes med karse.

I stedet for rødbeder og æble kan der foruden sild tilsættes 40 g pasta, 1/2 tsk karry eller efter smag, 4 tsk. revet løg, 4 spsk drueagurk i små tern og evt. 1-2 æg i tern. Smag evt. til med lidt sukker.

Tunsalat

3 dl surmælksprodukt med højst 1,5 g fedt pr. 100 g.
1 dåse tun i vand (hæld vandet fra)
1/2 finthakket løg
Evt. agurk i små tern, majs, ærter, peberfrugt i små tern, kapers eller andre grønsager efter smag.
Salt, Peber.

Surmælksproduktet hældes i et kaffefilter over en skål og afvandes i 1-2 timer. Blandes sammen med de øvrige ingredienser og smages til.

Bornholmersalat 4 pers.

1 røget ørredfilet
1/2 bundt purløg
8 radiser
2 hårdkogte æg

Pil fisken i småstykker. Klip purløgen. Hak de 4 radiser og æggene og bland det hele. Pynt med de øvrige 4 radiser.

Karrysalat

250 ml Fromage Frais 0,5 %
1/2 - 1 tsk salt, peber
1 tsk lyst rørsukker eller almindeligt sukker
1/2 spsk citronsaft
1 tsk karry, efter smag
1/2 dl hakket, hårdkogt æg
1/2 dl kogte små makaronestykker eller suppenudler
1/2 dl finthakket rødløg
1/2 dl finthakket kapers (kan udelades)
1/2 dl finthakkede syltede agurker (drueagurker)
1/2 dl finthakket syrligt æble

Fromage Frais smages til med salt, peber, rørsukker/sukker, citronsaft og karry. Øvrige ingredienser tilsættes. Silden kan evt. skæres i små stykker og kommes i karrysalaten, men ellers på traditionel vis ved siden af.

Fisk - gerne flere gange om ugen

Pastasalat med røget hellefisk 4 pers.

200 g tørrede pastaskruer
1,5 dl letmælksyoghurt
1 bundt hakket dild
1 gul peberfrugt i tern
1/2 iceberg salat
2 stængler bladselleri
40 g røget hellefisk
Salt, peber

Kog pastaen efter anvisning på posen.
Rør yoghurten med finthakket dild.
Smag dressingen til med salt og peber.
Dressingen må ikke være for salt, da fisken også smager salt.
Skyl grønsagerne og snit dem fint.
Skær fisken i små mundrette stykker.
Bland det hele i en salatskål.

Matjessild med lun kartoffelsalat 4 pers.

1 dåse matjessild, ca. 125 g.
300 g aspargeskartofler
100 g radiser

Dressing:
100 g kvark 1%
2 spsk ylette
2 spsk finthakket løg, gerne rødløg eller salatløg
2 spsk kapers
Salt, peber

Kog og pil kartoflerne. Skær dem i skiver.
Skær radiserne i tynde skiver.
Rør dressingen sammen.
Vend de lune kartofler og radiserne i dressingen.
Server med matjessild i passende stykker og et godt rugbrød.

Tunmousse 4 pers.

2 dåser tun i vand
2 dl Fromage Frais (0,5 % fedt)
4 spsk letmayonnaise
2-4 tsk citronsaft
Salt og peber

Tunen presses fri for vand.
De øvrige ingredienser tilsættes.
Pisk moussen sammen med en elhåndmixer med piskeris. Rør ved fuld hastighed indtil moussen er samlet til en ensartet masse. Smag til med citronsaft, salt og peber. Lad moussen stå i køleskabet mindst 1/2 time inden servering.

Hvis tunen ikke presses fri for vand, trækker der for meget væde ud, når moussen står. Hvis det alligevel sker, skal den røres godt igennem inden servering.

Fisk - gerne flere gange om ugen

Kan serveres med en dressing lavet af 2 dl Fromage Frais 0,5 % fedt og 1 dl syrnede fløde 9 %, purløg, dild, salt og peber. Dressingen bliver bedre af, at trække lidt i køleskabet inden servering.

Tilbehør: 4 tomater i både, 4 gulerødder i finde stav, 1 grøn peberfrugt, lune flutes og dressing.

Fiskepostej 8 pers.

500 g hakket torsk
3 æggehvider
1 dl skummetmælk
1 dl dansk vand eller vand
3 spsk hvedemel
3 spsk kartoffelmel
1 tsk revet løg
2 tsk safran eller gurkemeje
1,5 tsk salt, hvid peber
1 røget makrel, ca. 200 g
200 g broccoli

Den hakkede torsk røres godt med væsken. Mel og krydderier tilsættes.

Farsen skal være lind i konsistensen.

De stiftpiskede æggehvider vendes forsigtigt i fiskefarsen.

Makrellen befries for ben og skind og deles i små stykker.

Broccolien brækkes i små mundrette buketter og koges, så de er knap mør (3-4 min).

En aflang form (ca. 1,5 l) fores med bagepapir. Halvdelen af fiskefarsen hældes i formen.

Makrelkødet lægges i en stribe i midten og broccolien lægges med blomsten nedad langs fisken.

Resten af fiskefarsen hældes over.

Bages i vandbad ved 175 grader i ca. 45 min.

Afkøles og anrettes med frisk persille og sherrytomater.

Serveres med et godt brød og en rød dressing eller krydderurtdressing.

Middagsretter

Ovndampet makrel 4 pers.

400 g ferske makrelfileter
Salt, peber
1 bundt persille
1 bundt dild
1 tsk. basilikum
2 laurbærblade
4 spsk. sennep
2 dl hvidvin eller vand
1 spsk. olie eller oliemargarine

Fileterne skylles og tørres med køkkenrulle.

Persille og dild hakkes fint og blandes i hvidvinen eller vandet sammen med krydderier og sennep.

Et ovnfast fad smøres med olie.

Makrelfileterne vendes i marinaden og lægges i fadet med skindsiden opad.

Resten af marinaden hældes over og fadet sættes i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter. Kan f.eks serveres med kartofler og grønsager efter eget valg.

Fisk - gerne flere gange om ugen

Vintersild med bagt pastinak 4 pers.

500 g friske, rensede sildefileter
2 spsk olivenolie eller rapsolie
2 store pastinakker

Skræl pastinakkerne og skær dem i lange, tynde ens strimler.

Vend dem i halvdelen af olien og salt.

Læg dem i en bradepande og bag i ovnen ved 200 grader i 25 min. Steg silden på en varm pande i resten af olien med skindsiden nedad i 7 min.

Sluk for varmen og lad fisken trække i 5 min.

Anret de sprøde pastinakker som et lille bjerg og læg fisken ovenpå. Serveres med kogte kartofler og grønsager efter eget valg.

Grønsagsfisk 4 pers.

2 porrer i ringe
1/2 selleri, groft revet
3 gulerødder i skiver
1 spsk olie eller oliemargarine
Salt
1 kvist frisk timian eller 1/2 tsk tørret
1 bundt hakket persille
1 lille dåse tomatpuré (70 g)
1 dl vand
600 g fiskefileter (f.eks. rødspætte, sej, torsk eller ising)
Reven citronskal af 1/2 citron

Grønsager svitses i det varme fedtstof, til de begynder at tage farve.

Der drysses salt, timian og persille på.

Tomatpuréen røres ud i vand og hældes over grønsagerne. Det hele koges godt igennem.

Fisken skæres i passende stykker eller rulles og fordeles i et smurt ovnfast fad og grønsagssaucen hældes over.

Fadet dækkes med folie og sættes i en 225 grader varm oven i ca. 25 minutter.

Der drysses lidt fintrevet citronskal og hakket persille over inden servering.

Serveres med groft brød og kartofler.

Variation: Grønsagerne kan varieres efter sæson med f.eks. forårsløg, peberfrugter, kål, champignon m. m.

Fisk i fad med karrysauce 4 pers.

600 g fiskefilet af torsk, rødspætte, sej el.lign.
1 spsk olie
1-2 tsk karry
1 løg i tern
1 porre i ringe
4 dl letmælk
1 rød peber i tern
1,5 spsk hvedemel
Vand

Fisk - gerne flere gange om ugen

Fiskefilterne rulles og lægges i et ildfast fad. Drysses med salt. Olien varmes op. Løg og karry svitses. Porreringe tilsættes og svitses kort. Mælken tilsættes og det hele koges op. Mel rystes til en meljævning med vand og hældes i sovsen. Koges ved svag varme i 5 min. Tilsæt pebertern. Smag til med salt, peber og evt. karry.

Sovsen hældes over fisken.

Fadet sættes i en 200 grader varm ovn i ca. 25 min.

Serveres f.eks. med ris eller pasta og kogt broccoli eller grønne ærter.

Andre grøntsager kan også tilsættes eller erstatte de anvendte, f.eks. forårsløg i ringe, tynde gulerodsstave, suppeurter fra frost, ananasstykker eller efter eget ønske.

Fiskelasagne 4 pers.

300 g laks

300 g torskefilet

1 stort, finthakket løg

1 spsk olie

2 dåser flåede, hakkede tomater

1,5 tsk sukker

1 tsk tørret basilikum

Salt og peber

1/2 l sauce naturel (kan købes færdiglavet)

1 æg revet muskatnød

250 g ovnklare, tørrede lasagneplader

100 g revet ost 30 +

Salt og peber

Hak løget og svits det i olien i en gryde.

Kom tomaterne i og kog sauce i 3-4 min.

Smag til med sukker, basilikum, salt og peber.

Skær fisken i 2 x 2 cm tern.

Kom Sauce Naturel i en skål og pisk æg og muskatnød i.

Læg skiftevis tomat sauce, lasagneplader, fisk, sauce naturel, lasagneplader, fisk, tomat sauce, lasagneplader og sauce naturel i et ildfast fad 30 x 25 cm. I alt 3 lag lasagneplader med fisk og sauce i mellem.

Drys til sidst salt, peber og revet ost på.

Bag lasagnen midt i ovnen ved 200 grader 40-45 min.

Serveres med grønsager efter eget valg.

Fyldte torskepakker 4 pers.

600 g torskefilet

250 g frisk, hel spinat, evt. frossen

16 tern fetaost

2 store tomater

4 stykker sølvpapir á ca. 40 cm

Olie til pensling

Læg den friske spinat i en gryde med låg og damp den 1-2 min. Frossen spinat skal tøs op og knuges fri for vand.

Pensl 4 stykker sølvpapir med en anelse olie. Fordel halvdelen af spinaten på sølvpapiret. Skær torskefileterne i 4-5 cm brede stykker og fordel dem på spinaten. Drys lidt salt på.

Fisk - gerne flere gange om ugen

Fordel resten af spinaten, smuldret fetaost og tomaterne i skiver over fisken. Drys salt og peber på. Luk pakkerne tæt. Læg fiskepakkerne i et ildfast fad og sæt dem i ovnen ved 220 grader i 20-25 min. eller lægges på grillen. Serveres med groft brød og grønsager efter eget valg.

Variation: Filet af sej, kuller, kulmule, lange, havkat, laks, eller ørred.

Provencalske rejer 4 pers.

1 løg
2 dåser flåede tomater
2 spsk tomatpuré
Lidt grønsagsbouillon svarende til ca. 1/2 terning
1 fed hvidløg
200 g rejer
Salt, peber

Løget skæres i tern.

Løg, flåede tomater, tomatpuré, bouillon, og hvidløg koges i ca. 5 min.

Rejerne tilsættes og saucen smages til med salt og peber.

Serveres med pasta, ris eller brød og grønsager efter eget valg.

Fyldig karry-fiske-suppe 4 pers.

600 g rødspætte, skrubbe eller Ising
1 stort løg
1 spsk oliemargarine eller olie
1- 2 tsk karry
1 dl ris
1 l fiskebouillon (vand + terning)
1 stort, rødt æble
2 dl A38
1 spsk Maizena

Tilbehør: Groft brød

Risene koges som anvist på pakken.

Hak løget.

Olie eller oliemargarine opvarmes i en stor tykbundet gryde.

Svits karry og løg i ca. 2 min.

Tilsæt fiskebouillon og lad suppen koge i 5 min.

Skær imens fiskefileterne i 3 cm brede strimler.

Æblet skæres i tern.

Læg fiskestrimler og æbletern i suppen og lad suppen komme i kog igen.

Rør A38 sammen med Maizena og kom blandingen i suppen under omrøring, og lad suppen koge 2 minutter.

Smag til med salt, peber og evt. mere karry.

Risene tilsættes inden servering.

Retten kan også laves med færdigrørt fiskefars, fersk eller frossen, som formes til små fiskeboller med en teske og koges i fiskebouillon og tilsættes suppen ved servering.

Fisk - gerne flere gange om ugen

Minipizza 8 stk.

1 dåse tun
150 g rejer

Dej:

30 g gær
2 dl lunken vand
2 spsk olie
1 tsk salt
450 g pizzamel

Fyld:

1 dåse flåede tomater
1-2 tsk oregano
1 tsk salt
200 g revet ost
1 rød peberfrugt
200 g ananas i tern
1 squash
16 sorte oliven uden sten
8 sherrytomater

Gæren udrøres i vand.

Olie og salt og mel tilsættes og æltes godt igennem. Hæver tildækket i 30 min.

Dejen deles i 8 stk., formes til boller og trykkes flade på en bageplade.

Kom tunfisk og rejer i en sigte og lad væden dryppe fra.

Fordel flåede tomater på pizzaerne. Drys med oregano og salt.

Kom halvdelen af osten over. Fordel rejer og smuldret tunfisk herpå.

Pynt hver pizza med peberfrugt, ananas, halve skiver squash, oliven og halve tomater.

Drys resten af osten over på.

Bag pizzaerne nederst i en 250 grader varm ovn i ca. 15-20 min.

Pizzaen kan også laves som en stor pizza i en bradepande.

I stedet for rejer og tun kan også bruges muslinger, krabber, hummer haler og laks - fersk, frossen eller som konserves og benfri sild som konserves.

Hornfiskefrikassé 4 pers.

2-3 udbenede, velrensede hornfisk
3 mellemstore gulerødder
300 g ærter
300 g blomkål
1 spsk oliemargarine
2-3 spsk Maizena
Salt, peber
Friskklippet dild

Hornfisken skæres i passende stykker og koges i lidt vand tilsat 1/2 tsk salt i 5 min.

Fisken tages op af gryden og holdes varm.

Gulerødder skrælles og skæres i skiver. Blomkålen skylles og brækkes i mundrette buketter.

Gulerødder og blomkål dampes i fiskens kogevand til de er næsten møre.

Ærterne tilsættes til sidst og varmes kun igennem. Oliemargarinen tilsættes og stuvningen jævnes med Maizena rørt ud i lidt vand. Smages til med salt og peber. Stuvningen hældes over fisken.

Fisk - gerne flere gange om ugen

Pyntes med friskklippet dild inden servering.
Serveres med nye kartofler.

Fiskefars til frikadeller eller farsbrød 4 pers.

2 æggehvider
1-2 dl skummetmælk
600 g torskefilet
1 løg
2,5 spsk hvedemel
Stødt muskat
Salt, hvid peber

Æggehviderne og halvdelen af mælken kommes i en blender.

Fisken skæres i strimler og en strimmel ad gangen lægges i blanderen.

Løg, mel, muskat, salt og peber tilsættes efterhånden. Resten af mælken røres i, til farsen har den rette konsistens.

Hvis man ikke har en blender, kan det hele hakkes i en kødmaskine eller man kan få fiskemanden til at hakke fisken.

Til frikadeller steges der på en pande penslet med olie.

Brug evt. også farsen til et farsbrød i ovnen.

Serveres med kartofler og en god senneps/kapers/remoulade-sauce og grønsager efter eget valg.

Grønt tilbehør

Rosenkålsråkost 4 pers.

30-35 friske rosenkål (ca. 100 g)
1 appelsin (ca. 125 g)
1/2 bundt persille
5-6 valnødder

Marinade:

1 appelsin (ca. 125 g)
2 spsk. rødvinseddike
2 spsk. vand
Salt, peber

Rosenkålene renses og snittes meget fint. En foodprocessor er velegnet.

Appelsinen pilles, de hvide hinder fjernes og bådene skæres i små stykker.

Persillen hakkes. Valnødderne hakkes groft.

Appelsinen til marinaden halveres og saften presses ud. Saften blandes med de øvrige ingredienser til marinaden.

Rosenkål, appelsin og persille blandes og marinaden hældes over.

Råkosten trækker i mindst 30 minutter.

Valnødderne drysses over lige inden servering.

Fisk - gerne flere gange om ugen

Ris med grøntsager (4 personer)

4 dl parboiled ris (320 g)
2 bundter forårsløg (300 g)
2 gulerødder (100 g)
1 rød peberfrugt (125 g)
1 spsk olivenolie
Salt

Kog risen som anvist på posen. Skær gulerødder, forårsløg og peberfrugt i strimler. Svits grøntsagerne i olien ved jævn varme i ca. 5 min. og smag til med salt. Bland de kogte ris med grøntsagerne.

Orange hvidkålssalat 4 pers.

1/4 hvidkål (ca. 400 g)
2-3 gulerødder (ca. 175 g)
1 orange peberfrugt
5 tørrede abrikoser
1 rød grapefrugt

Marinade:

1 spsk. æblecidereddike
2 tsk. sød fransk sennep
2 spsk. vand
Evt. lidt sukker
Salt, peber

Hvidkålen snittes fint.

Gulerødderne skrælles og rives groft.

Peberfrugten skæres i tynde strimler.

Abrikoserne skæres i små stykker.

Skal og hvide hinder fjernes fra grapefrugten og den skæres i små tern.

Hvidkål, gulerødder, peberfrugt, abrikoser og grapefrugt blandes sammen.

Ingredienserne til marinaden piskes sammen og vendes i salaten.

Lynstegte grønsager 4 pers.

6 stilke bladselleri
2 bundter forårsløg
1 rød peberfrugt
1 gul peberfrugt
1 spsk. olivenolie
1 limefrugt
Salt, peber

Skær bladselleri og forårsløg i skiver på skrå - ca. 3 cm lange.

Skær peberfrugterne i strimler.

Varm olien op på en pande eller i en wok.

Svits grøntsagerne 4 minutter under omrøring.

Tilsæt saften fra limefrugten, salt og peber.