



SILLBOLOGNESE

SNABBT & GOTT

innovatum
science
park



INGREDIENSER

500 g sillfärs
0,5 dl tomatpuré
1-2 gula lökar
3-4 klyftor vitlök
500 g krossade tomater
1-2 dl pastavatten
1 dl kapris (små)
torkad oregano
2 gröns.buljongtärning
olja, salt & peppar
pasta

 4 port

 30 minuter

GÖR SÅ HÄR:

1. Låt färsen tina i kylskåp över natten.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. Häll av vätska från den tinade färsen.
4. Lägg sillfärsen i en långpanna, salta och peppra. Rosta i ugnen i 180°C tills den fått färg, 8 - 10 min.
5. Skala, finhacka lök och vitlök.
6. Hetta upp olja i en rymlig panna/gryta. Fräs lök och vitlök. Tillsätt tomatpuré, kryddor och fräs någon minut till.
7. Koka pasta.
8. Blanda ner kapris, tomatkross, sillfärs, pastavatten och puttra under lock 10 min. Smaka av med salt, peppar och kryddor.
9. Serveras gärna med nykokt pasta, riven lagrad ost och örter.

SILLFÄRS - TIPS

1. Sillfärs är ett mycket bra sätt att ta tillvara på hela fisken, inte bara filén.
2. Neutral smak och smakar inte inlagd sill vilket många (vuxna) tror. Typisk produkt som vuxna är mer skeptiska till än barn, så våga testa!
3. Låt tina över natten i kylskåp och häll av vätskan.
4. Ska man laga färssås - rosta i ugnen med kryddor. Sen ner i en puttrande tomatås.
5. Biff/boll - smaksätt färsen direkt och forma biffar. Den är ganska lös i konsistens men proteinet håller ihop. Vill man dryga ut den med havregryn/ströbröd + vätska så går det fint. Låt svälla.
6. Grädde, creme fraiche, smör - lyfter smaken - då smakar det alltså mer sill. Vilket kanske inte behövs.
7. Tillsammans med tomat så påminner den en aning om makrill i tomatås.
8. Goda smakkompisar - citrus, dill, kapris, vitlök, asiatiska smaker.
9. Sill är en klimatsmart fisk eftersom den lever i stora stim nära ytan, fiskas med bränslesnåla metoder och innehåller bra näring.
10. ÄT SILL!





BRAXENBURGARE

SNABBET & GOTT

innovatum
science
park



INGREDIENSER

400g braxenfärs
0.5 dl ströbröd
1 st ägg
0.5 st gul lök, finhackad
1 tsk dijonsenap
1 msk dill/persilja, hackad
salt & peppar

Citron-parmesansås

1 dl creme fraiche
0,5 dl majonnäs
0,5 citron, juice/zest
2 msk parmesan, finriven
1 nypa dill/persilja, hackad

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda braxenfärs, ströbröd, ägg, lök, senap, dill, salt och peppar.
2. Forma till 4 burgare. Stek dem gyllene i olja eller smör på medelvärme tills innetemperaturen når 70°C.
3. Rör ihop creme fraiche, majonnäs, citronjuice, citronskal och parmesan. Smaka av med salt och peppar.
4. Värm hamburgerbröden. Montera ihop burgare med önskade tillbehör.

Förslag på tillbehör:

picklad fänkål, bröd, sallad & grillad citron



4 port



30 minuter

BRAXEN -TIPS

1. Braxen är en svensk insjöfisk som fiskas i bland annat Vänern och Mälaren. Lokal, hållbar och med låg miljöpåverkan.
2. Genom att variera vilken fisk vi äter minskar vi trycket på populära arter och bidrar till ett mer hållbart nyttjande av hela ekosystemet – samtidigt som vi får chansen att upptäcka nya, goda smaker.
3. Det finns både färdig braxenfärs och färdiga burgare att köpa – perfekt att ha i frysen för snabba middagar.
4. Färsen är benfri och lätt att forma till bullar, burgare, fishcakes och färsrätter
5. Goda smakkompisar: dill, citron, senap, pepparrot, fänkål och örter
6. Burgare är ett bra val för fiskskeptiska barn – servera med omtänkta tillbehör.
7. Fiskfärs tar tillvara hela fisken och kan varieras i både smak och form.



TÅNGOMELETT

SNABBET & GOTT

innovatum
science
park



INGREDIENSER

6 ägg
2 msk vatten/grädde
2 msk gräslök
4 msk riven ost
0,5-1 dl tångsallad
1 dl färskost
0,5 tsk rivet citronskal
färska örter/salladslök
chiliolja & matolja
tångsalt & svartpeppar



2 port



15 minuter

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda samman färskost, citronskal och smaka av med tångsalt.
2. Vispa ihop ägg, vatten, gräslök och ost.
3. Hetta upp olja i en panna på medelvärme och håll i smeten. Rör försiktigt tills omeletten börjar stanna men fortfarande är krämig.
4. När ytan nästan stelnat, lägg på tångsallad, färska örter, citronkräm, ringla över chiliolja, strö på tångsalt och dra några varv med pepparkvarnen.
5. Vik försiktigt över omeletten eller låt den ligga öppen som en halvmåne.
6. Servera genast medan den är varm och krämig.

TÅNGTIPS

1. Tång är en toppenprodukt att ha hemma! Ett enkelt sätt att addera nyttiga näringsämnen, mineraler, konsistens och god smak.
2. Torkad tång kan smulas ner lite varstans där det är gott med en dos umami. Testa i kladdkakan eller brödbaket.
3. Fråga efter svensk tång hos din fiskhandlare eller i välsorterade butiker. Är det inte tångsåsong så borde de ha fryst. Tipsa dem!
4. Namnet sjögräs (från SEAWEED) används ofta felaktigt. Sjögräs är gräs och det äter vi inte.
5. Tångodling är bra på många sätt - kräver varken gödningsmedel eller färskvatten, binder koldioxid och bidrar till biologisk mångfald.
6. Tång innehåller naturliga glutamater som ger djup, fyllig smak - umami - vår femte grundsmak.
7. Smakkompisar: citrus, soja, dill, sesam, vitlök, chili, svamp, örter..
8. Kobb och Nordic Seafarm gör färdiga tångsallader som kan köpas fryst.





ROSTAD TOMATSOPPA

MED MUSSELPULVER

• innovatum
science
park



INGREDIENSER

8 tomater, halverade
1 röd paprika, i bitar
1 gul lök, i klyftor
2 vitlöksklyftor, hela
2 msk olja
2 msk tomatpuré
5 dl grönsaksbuljong
1-2 dl grädde
1,5 tsk musselpulver
1-2 tsk torkad oregano
salt & peppar

 4 portioner

 35 minuter

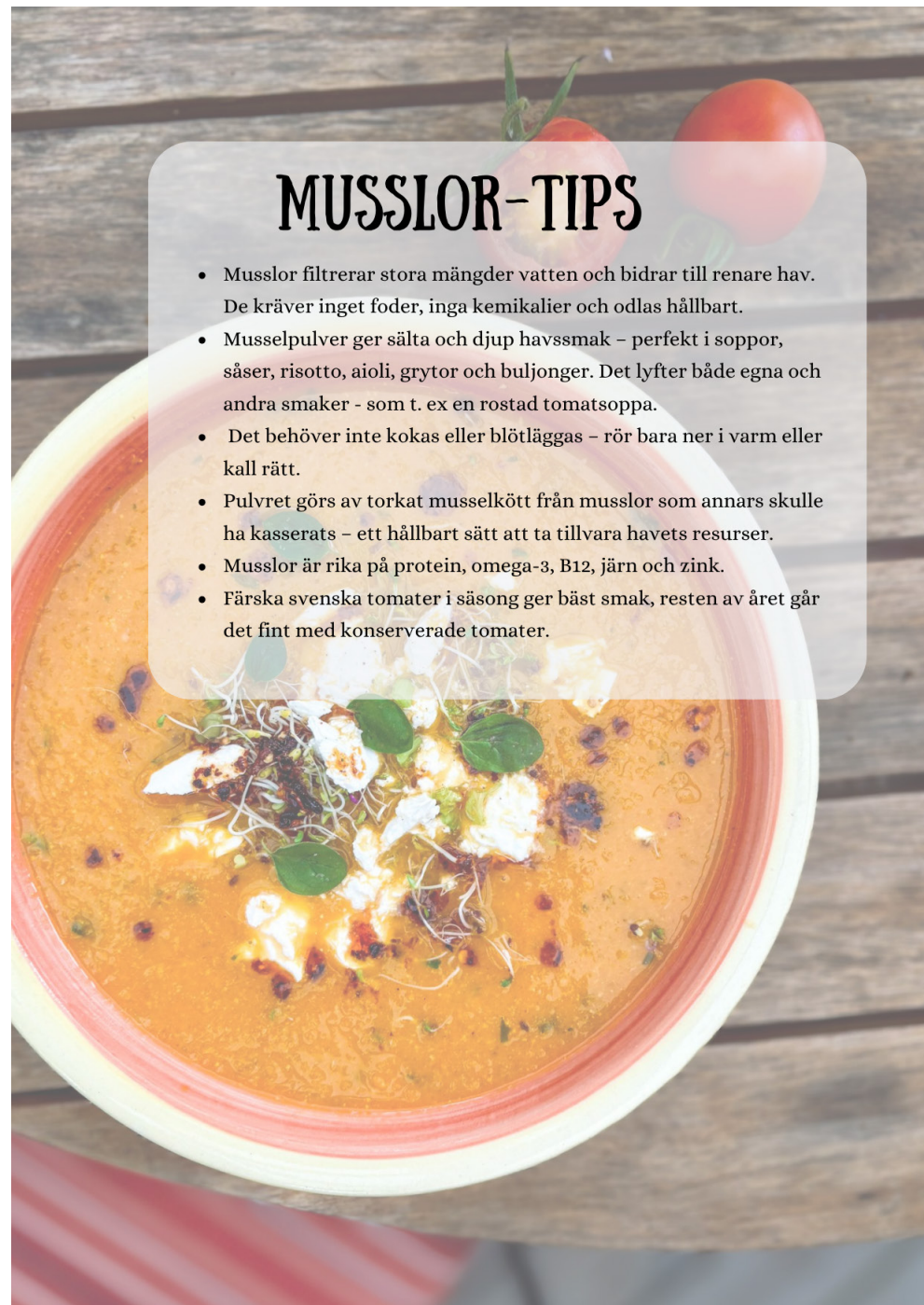
GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg tomater, paprika, lök, vitlök och oregano på en plåt.
2. Använder du konserverade tomater, håll av vätskan (men spara) och rosta dem med grönsakerna.
3. Ringla över olja och rosta i ugn på 200°C i ca 25 minuter.
4. Slå på lite vatten och håll över allt i en gryta.
5. Lägg i en klick tomatpuré, buljong, musselpulver och låt puttra 10 minuter. Mixa det till en slät soppa.
6. Smaka av med grädde, salt och peppar.
7. Serveras gärna med en klick creme fraiche, örter och bröd.



MUSSLOR-TIPS

- Musslor filtrerar stora mängder vatten och bidrar till renare hav. De kräver inget foder, inga kemikalier och odlas hållbart.
- Musselpulver ger sälta och djup havssmak – perfekt i soppor, såser, risotto, aioli, grytor och buljonger. Det lyfter både egna och andra smaker - som t. ex en rostad tomat-soppa.
- Det behöver inte kokas eller blötläggas – rör bara ner i varm eller kall rätt.
- Pulvret görs av torkat musselkött från musslor som annars skulle ha kasserats – ett hållbart sätt att ta tillvara havets resurser.
- Musslor är rika på protein, omega-3, B12, järn och zink.
- Färska svenska tomater i säsong ger bäst smak, resten av året går det fint med konserverade tomater.





MOULES MARINIÈRE

SNABBT & GOTT

• innovatum
science
park



INGREDIENSER

2 kg blåmusslor
1 morot
1 lök
4 vitlöksklyftor
1 chilifrukt
2 lagerblad
3 dl torrt, vitt vin
2 dl vispgrädde
1 msk tomatpuré
olja, salt & peppar
dill eller persilja
Servering: citron & bröd



4 port



30 minuter

GÖR SÅ HÄR:

1. Skrubba musslorna och rensa bort trasiga.
2. Finhacka lök, morot, vitlök och chili.
3. Hetta upp olja i en stor kastrull och fräs grönsakerna tills de har fått fin färg.
4. Tillsätt tomatpuré och fräs någon minut till.
5. Häll på vin, lagerblad och låt vätskan koka ner till hälften.
6. Lägg i musslorna och sätt på ett lock. Koka/ånga musslorna i 10-15 minuter.
7. Plocka upp musslorna ur kastrullen och ställ åt sidan
8. Tillsätt grädde, vin och låt puttra fem minuter. Smaka av med salt & peppar.
9. Lägg upp musslorna i djupa tallrikar, häll över såsen och toppa med hackade örter.

BLÅMUSSLOR - TIPS

1. Musslor filtrerar vattnet, motverkar övergödning och kräver varken foder, sötvatten eller gödning – en av de mest klimatsmarta och hållbara proteinkällorna som finns.
2. Fullproppade med nyttigheter: protein, omega-3, B12, järn och zink – allt kroppen behöver för att må bra.
3. De odlas längs västkusten, är lättillgängliga och prisvärda – ett utmärkt lokalt val som även gynnar biologisk mångfald.
4. Moules marinières är gott! Men rätten går enkelt att variera. Tillsätt saffran och tomat så har du en bouillabaisse-inspirerad gryta, byt till kokosmjölk, chili och lime för en asiatisk twist, eller servera med pommes för klassisk moules frites.
5. Om det blir gryta över: kyl snabbt, pilla ur köttet ur skalén och värm försiktigt nästa dag – eller använd buljongen som bas till pasta, soppa eller risotto.
6. Smakkomparar: vitlök, vitt vin, persilja, citrus, dill, tomat, koriander, saffran, fänkål, chili, persilja, kokos, lime, bröd, aioli, cider och många fler.





STJÖPUNGSBULLAR

SNABBT & GOTT

innovatum
science
park



INGREDIENSER

300 g cionafärs
0.5 dl ströbröd
1-2 st gul lök
4 klyftor vitlök
1 msk svampfond
1 msk soja
1 msk persilja, finhackad
3 dl matlagningsgrädde
200 g kantareller, smörstekta
1 dl rårörda lingon
salt & peppar
smör & olja till stekning

GÖR SÅ HÄR:

1. Låt färsen tina i kylskåp.
2. Finhacka lök och riv vitlök.
3. Blanda färs, ströbröd, hälften av lök och fond, persilja, salt och peppar. Provstek en bit för att känna av smaken.
4. Forma till små bullar. Stek dem gyllene i smör och olja. Ställ åt sidan.
5. Fräs resten av löken i smör. Tillsätt grädde, resten av svampfonden, soja, salt och peppar. Låt sjuda i 10 minuter.
6. Lägg i bullarna och låt dem puttra med i såsen. Toppa med färska örter, smörstekta kantareller & lingon
7. Serveras gärna med kokt potatis eller potatismos.



4 portioner



30 minuter

STJÖPUNG/CIONA-TIPS

1. Sjöpfung (Ciona intestinalis) är ett marint djur som lever och odlas hållbart i svenska hav. De filtrerar plankton och bidrar till renare hav.
- 2.
3. Rikt på protein, mineraler och naturlig umami.
4. En bra smaksättare och bra protein som vi hoppas se mycket mer av på marknaden. Finns idag som färs, fisksås, helfabrikat, umamifond och crème.
5. Färsen har en mild och neutral smak – passar både klassiska och asiatiska kryddningar/maträtter
6. Klimatsmart val med mycket låg klimatpåverkan
7. Kan innehålla spår av fisk, skaldjur och blötdjur – tänk på allergier



SJÖGRYTAN

SNABBT & GOTT

innovatum
science
park



INGREDIENSER

1 kg svenska blåmusslor
300–400 g fisk (t.ex. sej, kolja eller gös)
1 gul lök
2–3 vitlöksklyftor
1 fänkål
2 morötter
2 msk tomatpuré
2 dl vitt vin
4 dl fiskbuljong
2 dl vispgrädde
1–2 tsk torkad timjan
salt & peppar
smör/olja till stekning
persilja/ärtskott till topping

GÖR SÅ HÄR:

1. Hacka lök och vitlök. Skiva morot och fänkål.
2. Hetta upp smör eller olja i en stor gryta
3. Fräs lök, vitlök, fänkål och morötter tills de mjuknar
4. Rör ner tomatpuré och timjan, låt fräsa någon minut
5. Häll i vitt vin och låt koka upp
6. Tillsätt buljong och grädde, låt sjuda i ca 10 minuter
7. Lägg i blåmusslorna och sätt på lock, koka ca 5 minuter tills de öppnat sig
8. Lägg i fiskbitarna försiktigt, sjud ytterligare 3–4 minuter tills fisken är klar
9. Smaka av med salt och peppar
10. Toppa med örter och servera gärna med bröd och aioli



4 port



35 minuter

SJÖGRYTA - TIPS

1. Färsk och fryst fisk & skaldjur går fint – tina fryst i kylskåp för bästa konsistens.
2. Det måste inte vara filé, använd gärna bitar från rygg, buk eller andra delar – fråga fiskhandlaren om han har rensbitar över.
3. Variera fisk/skaldjur efter säsong och bestånd.
4. Byt den vita fisken mot t. ex svensk regnbåge eller testa gårdsodlad fisk som clarias eller tilapia.
5. Fisk kokar snabbt – lägg i den mot slutet så håller den ihop bättre.
6. Smaka av spadet innan du lägger i fisken. Justera syra, sätta och kryddning först – fisken tar lätt smak.
7. Vill man laga en vegetarisk sjögröta - använd t.ex tofu, stora vita bönor och sätt smak med tång.
8. Mer smak av sjömat som är bra att ha hemma i skafferiet - musselpulver, fisksås på sjöpunng och tångpulver.
9. Mer smak: saffran, äppelmust, citrus, chili, apelsin, örter, curry..
10. Använder du hel fisk - koka buljong på skrovet.