



De vanligste og beste fiskeartene til kresne restaurantgjester.
- Med engelske oversettelser for å gjøre menyarbeidet lettere!

MANGFOLD PÅ FISKEMENYEN

Illustrasjoner: Helene Ask Hunskaar



KVEITE/HELLEFISK/HELLEFLYNDRE* (ENGELSK: ATLANTIC HALIBUT FISH)

Vår største flyndrefisk. Den hvite fiskefileten har en kjøttaktig konsistens og en fast, god og flakende struktur og bein som er enkle å fjerne. Enkel fisk å tilberede.



STEINBIT/ULKE (ATLANTIC WOLFFISH/CATFISH)

Dette er en fisk med et hvitt og fast kjøtt og med en mild smak. Egner seg kuttet i biter i wok, på grill eller i ovnen, eller den kan kokes eller bakes.



LAKS (ENGELSK: ATLANTIC SALMON)

Oransjersa, hvitmarmorert fisk som egner seg godt i matlaging med den runde, rike smaken. Lett å bruke sammen med nesten alle kryddertyper og med de fleste tilberedelsesmetoder, både varm og kald. Norsk oppdrettslaks er også en av de få fisketyper som kan spises rå uten at den må fryses ned først.



SEI (ENGELSK: SAITHE)

Fiskeart i torskefamilien. Magert, perlegrått fiskekjøtt med en litt særegen smak. Gjør seg godt i krydrete retter. Kjøttet har en fast struktur som egner seg til steking, koking og grilling, og i produkter som fiskeburgere og seikarbonader.



TORSK/SKREL* (ENGELSK: ATLANTIC COD)

Høysesong: Januar/februar. Den økonomisk viktigste fisken vi har. Dette er en hvit fisk med en mild smak. Svært anvendelig til matlaging: kokt eller stekt, fersk eller tørket, røkt eller saltet.



ØRRET/AURE (ENGELSK: TROUT)

Kjøttet har en dyp rød-oransje farge med hvit marmorering. Minner mye om laks, men har et litt fastere kjøtt og er mer ømfintlig for varme. Den kan både bakes, stekes, kokes eller spises rå. Den kan kaldrøkes, varmrøkes, brukes som pålegg, til salater og pasta.



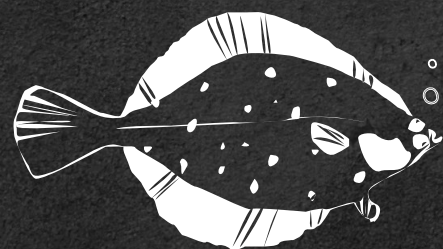
BREIFLABB/MARULK/SJØDJEVEL (ENGELSK: ANGLER)

Det er få andre arter som er så anvendelige i matlaging som denne særegne fisken. Dette er en etterspurt fisk, ofte en bestillingsvare. Den nordsjøiske breiflabben må ikke forveksles med «Monkfish» eller «Giant Stargazer», som er helt andre arter.



HYSE/KOLJE (ENGELSK: HADDOCK)

Kjøttet har en fast og litt kornete konsistens, som gjør at den egner seg godt i fiskemat, som fiskekaker. Hyse kan også røykes, tørkes og kokes.



RØDSPETTE (ENGELSK: PAIGE)

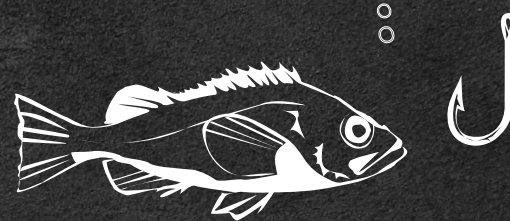
Velsmakende, litt søtt, hvitt og fast kjøtt som er lett å like. Rødspette kan stekes, ovnbakes, kokes og grilles. Panert og frityrstekt egner den seg godt i fish'n chips.



MAKRELL OG PIR (ENGELSK: ATLANTIC MACKEREL)

Høysesong: sommerhalvåret. Makrell kan tilberedes på mange måter. Fersk makrell kan stekes, kokes og grilles. Det er også vanlig å røyke den, grave den eller hermetisere den. En ung makrell kalles pir, og noen mener at dette er den beste makrelltypen.

Visste du at makrell ikke har svømmeblære, og må svømme hele livet for ikke å synke?



UER* (ENGELSK: ROSE FISH, ATLANTIC RED FISH)

Brukes mye i wok og asiatiske retter. Den kan også brukes kokt, med hvit saus til.



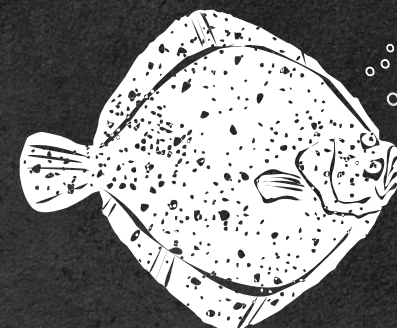
LANGE (ENGELSK: LING)

Lange er en anvendelig matfisk og likner torsken på smak. Den har et hvitt, nokså grovt, smakfullt, fast kjøtt. Fisken kan kokes, stekes og brukes sammen med mange ulike typer tilbehør og smaker. Saltes til klippfisk og brukes som julaften-lutefisk i Sverige.



LYR (ENGELSK: ATLANTIC/EUROPEAN POLLOCK)

Torskefisk. Brukes som torsk og hyse. Den er en mager fisk som er lett å filetere. Kjøttet er ganske tørt, og det egner seg godt til farse. Den tar til seg mye smak, spesielt når den marineres.



PIGGVAR (ENGELSK: TURBOT FISH)

En stor og nokså tykk flyndretypen med hvitt, fast kjøtt med en pikant smak. Ettertraktet og kostbar fisk som serveres på eksklusive restauranter. Piggvaren kan kokes, stekes og grilles. Kjøttet har best kvalitet i september-april, altså utenom gytesesongen.



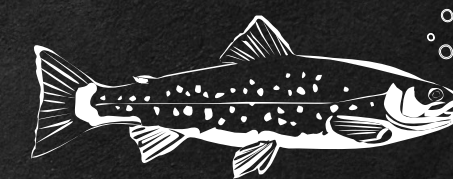
BLÅKVEITE (ENGELSK: GREENLAND HALIBUT)

Finnes bare i kalde farvann. En fet fisk som ofte selges i skiver. Det rå kjøttet er litt bløtt, så den blir ofte røyket eller varmebehandlet. Røkt blåkveite er en delikatesse. Best kokt eller i ovnbakte retter.



MAKRELLSTØRJE/TUNFISK* (ENGELSK: ATLANTIC BLUEFIN TUNA)

Fanges en sjelden gang i Norge. Regnes som en ypperlig matfisk, og er spesielt populær rå i sushi. Fersk makrellstørje kan selges til svimlende priser.



RØYE (ENGELSK: ARCTIC CHAR/ARCTIC CHARR)

Norges eldste og verdens nordligste ferskvannsfisk. Kjøttet er fast og har en rødlig farge. Den er magrere og litt mildere i smaken enn laksen og kan tilberedes sammen med mange ulike smaker. Ishavsørøya tåler kort varmebehandling og kan stekes, grilles, bakes, røykes eller kokes. Den egner seg også rå til sushi og sashimi.



BROSME (ENGELSK: CUSK/TUSK)

Brosme er en mager fisk med mye proteiner. Kjøttet er hvitt og saftig, det har en mild, hummeraktig smak, og den egner seg godt i wok. Den kan stekes i små stykker, og den er god å bruke i ovnbakte retter.



LODDE* (ENGELSK: CAPELIN/CAPLIN)

Lodden er nok aller mest kjent for rognen, som er en delikatesse verden over. Mange andre arter lever av lodde, og i perioder med lav bestand bør den ikke fiskes. Fisken kan spises hel. I Japan blir ofte hunn-lodden stekt (shishamo), eller grillt som snacks.



SILD (ENGELSK: HERRING)

Silda har en ren og delikat smak av hav, og kjøttet har fin tyggemotstand. Saltet, kaldrøkt, krydret, marinert eller syltet sild finnes i en rekke varianter. Fersk sild kan gjerne paneres og stekes, den blir sprø og gyllen og passer til det meste av tilbehør.

*Truet/sjelden i enkelte områder eller beskyttet i perioder. Sjekk opprinnelse og bærekraftsmerking ekstra nøye.