

VORES HAV, VORES FISK DIT VALG



Prøv disse 6
lækre og enkle
opskrifter med
bæredygtig fisk

CERTIFICERET
BÆREDYGTIGT
FISKERI
MSC
www.msc.org/dk



HVORFOR MSC-MÆRKET?

Når køber fisk og skaldyr med MSC's logo "den blå fisk" på emballagen betyder det, at fisken kommer fra bestande, som ikke er truede, hvor havmiljøet bevares og at fiskeriet er velforvaltet.

Vælg MSC mærkede fisk og skaldyr og du er med til at sikre et bæredygtigt hav.



REJEMAD

med æg og ærtecreme

4 PERSONER

250 gr MSC-mærkede rejer, uden skal

500 gr grønne ærter (f.eks. frosne)

1 dl rapsolie

Saften af en halv citron og
4 citronbåde til servering

Frisk mynte

4 skiver godt rugbrød

4 økologiske æg

1-2 tsk revet peberrod

Salt og friskkværnet peber

Tø de frosne ærter op og rør med olie, citronsaft, mynte, salt og peber til det får en cremet konsistens.

Gem lidt mynte til pynt.

Kog æggene til de er smilende – ca. 6-7 minutter.

Afkøl under rindende vand, pil skallen af og skær i skiver.

Smør ærtecremen ud på brødet, læg rejer, æg og et par mynteblade ovenpå. Til sidst lidt revet peberrod på toppen.



TUN-PIZZA

med kartofler, rucola og oliven

4 PERSONER

- 1 dåse MSC-mærket tunfisk
- 4 fuldkornstortillaer
- 3 kartofler (kogte eller rå)
- 2 mozzarella-kugler
- 1 dl sorte oliven
- 1,5 dl hakkede tomater eller passata
- 1 spsk oregano
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk salt
- 30 g hård ost, revet
- 50 g rucola
- 4 spsk olivenolie

Ovnen forvarmes til 220°C.

Læg tortillapandekagerne på to bageplader med bagepapir.

Bland tomaterne med olivenolie, salt, oregano og smør ud over tortillaerne. Fordel tunen.

Skær kartoflerne i skiver og læg dem over pizzaerne. Hvis det er rå kartofler, skal skiverne være meget tynde.

Riv mozzarellaen i mindre stykker og fordel ost og oliven jævnt over pizzaerne.

Bages indtil osten er smeltet og har fået farve.

Tag pizzaerne ud, dryp olivenolie over og drys med revet ost og rucola.





FESTLIGE APPELSINSILD

med kapers og estragon

1 glas marineret MSC-mærket sild

3 appelsiner

1 glas kapers

2 kviste frisk estragon

Friskkværnet peber

Tag silden op af marinaden, skær fileterne i passende stykker og læg dem i en skål med en kvist estragon.

Pres juice af 1 appelsin over silden og stil på køl et par timer. Riv skallen og skær fine appelsinfileter af de resterende appelsiner.

Ved servering, anret silden med appelsinfileter. Umiddelbart inden serveringen fordeles den revne appelsinskal over silden.

Drys med estragonblade, grofthakkede kapers og friskkværnet peber.

”

Hver gang du spiser fisk eller skaldyr,
kan du være med til
at sikre et bæredygtigt hav.

Når du vælger MSC mærkede produkter,
vælger du bæredygtigt.

VIDSTE DU AT

Langt størstedelen af de fisk der er fanget i danske og grønlandske farvande er fra kuttere, der er MSC certificeret.

Det betyder, at vores havmiljø bevares, at fisken kommer fra bestande, som ikke er truede, og at fiskeriet er velforvaltet, med respekt for fiskenes naturlige liv og levepladser.





GRILLET SEJ

med enebærrøgede blåmuslinger og dressing

6 PERSONER

FISKEN

Grillnet til fisk

Sejfilet, ca. 1 kg

50 gr brunet smør

Neutral olie til at pensle med

2 rødløg

2 forårsløg

Røgede muslinger

1 kilo friske blåmuslinger

Et bundt enebærgrene,
alternativt røgspåner

Vand

DRESSING

1 citron

200 gr creme fraiche

30 gr tørrede enebær

1 dl rapsolie

Bland rapsolie og enebær og lad trække i 15 minutter og si derefter enebærrene fra.

Halvdelen af enebærolien blandes med creme fraiche, smages til med citronsaft, salt og peber og serveres til fisken. Resten gemmes til muslingerne.

Skær en stor filet, der passer til dit grillnet og pensl med brunet smør.

Skær løg og forårsløg over på midten, pensl med olie og læg på den varmeste del af grillen med snitfladen nedad indtil løgene er gyldenbrune. Dernæst grilles fisken – med skindsiden nedad først. Pensl ind imellem med olie og grill til fisken har en kernetemperatur på max. 55 grader.

Drys med salt og peber og server på et fad med løgene.

Skyl muslingerne og smid de ud, der ikke lukker sig når du banker på dem.

Læg våde enebærgrene (eller røgspåner) på grillen så der dannes en kraftig røg. Læg derefter muslingerne i en bakke på grillen og hold grillens låg lukket indtil de har åbnet sig.

Ved servering dryppes med enebærolien og drysses med salt og peber.

Serveres med nybagt brød eller kogte kartofler og en salat med årstidens grønt.

HAPPY FISH TACOS

med mangosalsa

4 PERSONER

600 g MSC-mærket torsk, skåret i grove strimler
(anden hvid fisk som sej, kuller, kulmule
eller rødspætte kan sagtens bruges)

1 tsk spidskommen

1 tsk paprika

2 avocadoer, delt i små kiler

1 håndfuld blandet salat

2 spsk smør

Salt og sort peber

Tortilla

MANGOSALSA

1/2 mango

1/2 rødøg

1/2 agurk, skræillet uden kerne

1 bundt koriander

1 rød chili

2 spsk olivenolie

1 lime, presset

Salt og sort peber

Hak alle ingredienserne til mango-salsaen fint og bland dem i en skål. Tilføj godt med salt og peber og stil i køleskabet i 15 minutter.

Fordel spidskommen og paprika over torsken. Drys med salt og peber og steg i smør på medium varme i ca. 5 minutter.

Varm tortillaerne i ovn eller mikroovn for at gøre dem bløde.

Fyld tortillaen med salat, avocado, fisk og mango salsa.

STEGT RØDSPÆTTE

med sennepsfløde

4 PERSONER

600 - 700 gr rødspættefilet

1 dl hvedemel

salt og peber

½ dl neutral olie

½ l piskefløde

2 spsk sennep

1 bundt dild

½ kg tomater, helst små
og blandede sorter

Dup fileterne tørre med køkkenrulle,
drys med salt og peber.

Vend fisken omhyggeligt i melet.

Steg fisken i varm olie.

Når fileterne er blevet gyldne,
overhældes de med piskefløde,
hakket dild, tomater og sennep.

Koges op og er færdig.

Serveres med kogte kartofler
dryset med persille eller kørvel.

”

Alle fødevarer med MSC-mærket
kan spores tilbage til et bæredygtigt
MSC-certificeret fiskeri.



VØRES HAV, VØRES FISK DIT VALG

Seks enkle opskrifter for et levende hav.

MSC arbejder med kokke over hele verden på at udvikle og formidle opskrifter, der gør det enkelt og overskueligt at bruge bæredygtige fisk og skaldyr i hverdagen.

I dette hæfte har vi samlet nogle af de bedste og enkleste opskrifter fra en række svenske stjernekokke, der benytter ingredienser, du kan købe i de fleste danske supermarkeder.

Når du køber MSC-mærkede varer, er du med til at sikre, at der findes fisk og skaldyr til de kommende generationer. Det er dit valg.

