

# GÖR ETT BRA DRAG

## MSC:S SMAKGUIDE TILL ÅRETS SVENSKA NYHETER



LUBB

Lubben är en torskfisk men lite fastare och mer köttig än sina kusiner. Den smakar nästan lite hummer och är bra både i grytor och på grillen. Eller varför inte ha den i god gratäng?



SJÖTUNGA

Sjötungan har fast, vitt kött och kan användas till det mesta. Men kom ihåg att du inte kan äta skinnet. Finsmakare anser sjötungan godast om den fått några dagar på is.



KUMMEL

Kummeln är en riktig delikatess! Den här lite fastare fisken med torskkaraktär passar till många tillagningssätt. Stek, pochera, koka eller marinera. Den blir extra fin om du marinerar den i lime.



LÅNGA

Trots sitt lite annorlunda utseende så är Långa en torskfisk, och ska behandlas som en sådan. Den har fast och gott kött som passar bra exempelvis i en fisksoppa.



GRÅSEJ

Gråsejen har ofta förpassats till att användas i fiskpinnar och burgare på grund av sin färg. Men sejen är en delikatess. Varsamt ångkokad är den som allra bäst. Prova!

