



TRY 
SWEDISH!
RODING
REGNBÄGE



UMLAX
SWEDISH LAPLAND





UMLAX
SWEDISH LAPLAND

© UMLAX SWEDISH LAPLAND | FORM WWW.TYPIST.SE MARTHA MÖRTZELL | FOTO JAKOB FRIDHOLM



Varsågod!

Umlax vill tillsammans med kocken Markus Löfgren ge dig en god och enkel anledning att tillaga och äta fisk.

Fyra fantastiska recept

med exklusiva och unika råvaror som producerats med varsamhet och kontroll i extremt rena vatten. Röding- och regnbågsfiléer. Från Umlax.



**Stekt
fjällröding**
*med brynt smör,
steksvamp och
haricotverts*
5 personer

RÅVAROR

rödingfilé ca 180 g per person
smör ca 400 g
svamp efter behag 250 g
t ex skogschapinjoner
nerskurna haricotvert 125 g
babyspenat 125 g
vitlöksklyftor 1 st
färska örter
t ex körvel, gräslök, dragon

BEREDNING

Bryn smöret i en kastrull tills den blir gyllenbrun och doftar ”knäck”. Sila och låt svalna.
Stek svampen hårt med vitlöksklyftorna som sen lyfts bort. Salta och peppra.
Koka haricotvert i översaltat vatten och kyl ner.

Stek fisken i smör på skinnsidan och salta och peppra. Vänd upp fisken på en plåt och baka av i ugnen till en innetemperatur av ca 40°.

Värm svamp, haricotvert i en panna och vänd ner spenaten medan fisken är i ugnen.
Håll det brynta smöret varmt i en kastrull och slå på vid servering.

Garenera med färska örter.



**Bakad
fjällröding**
*med musselbuljong,
tomat och fänkål*
5 personer

RÅVAROR

Skin- och benfria rödingfiléer
från Umlax 4 st
0,5 liter 10% rimlag
(0,5 liter vatten 0,5 dl salt)
tomater 3 st
fänkål 2 st
citron
salt
peppar
musslor 0,5 kg
schalottenlök 2 st
vitlöksklyftor 2 st
timjan ett knippe
vittvin 2 dl
grädde 1,5 dl
gräslök ett knippe

BEREDNING

Rensa musslorna, skär ner löken och dela vitlöken på mitten. Fräs musslor, lök, vitlök och kryddor i lite olja. Slå på vittvin. Koka upp under lock. Ta av kastrullen från plattan när musslorna har öppnat sig och låt koket stå och dra i ca 5 minuter. Sila spadet och koka ihop det något. Ta bort lite vätska till fänkålen. Tillsätt grädde och koka lite till.

Rimma rödingen i 10 minuter. Ta upp den och torka den torr på handduk. Lägg två filéer mot varandra och rulla in i plastfilm som tål ugn. Baka den i ugnen på 60° till en innertemp på 38°.

Skålla och skala tomaterna. Skär bort kärnhuset. Skär ner fänkål i önskad storlek och koka den mjuk i vatten med citron, lite musselbuljong och salt. Arrangera fisk, fänkål och tomat på tallriken och skumma upp musselsåsen med stavmixer. Slå över fisken. Garnera med fint skuren gräslök.



Rulle på
regnbåge
*med marinerade
sockerärter och
saffransaioli*
5 personer

RÅVAROR

tärnad regnbågsfilé 500 g
socker 1/2 msk
salt 1/2 msk
dijonsenap 1/2 msk
skuren gräslök 2 msk
skuren dill 2 msk
citronsaft 1 msk
creme fraiche 1/2 msk

sallad:
sockerärter 125 g
citron
havssalt

aioli:
äggula 1 st
dijonsenap 1 msk
matolja 2 dl
vinäger 5 msk
limejuice 5 msk
saffran 0,5 g
salt
peppar
pressad vitlök 1 st

BEREDNING

Tärna fisken. Blanda salt och socker med fisken och låt dem stå en halvtimme. Tillsätt senap, gräslök, dill, citronsaft och creme fraiche. Rör om ordentligt. Lägg massan som en sträng på aluminiumfolie eller plastfilm och rulla ihop till en smällkaramell på cirka 3 cm. Frys i cirka två timmar. Vid servering, skär paketet i puckar, cirka 2 cm tjocka.

Vispa äggula, saffran, senap, vinäger och limejuice. Blanda i oljan försiktigt. Smaka av med vitlök, salt och peppar.

Marinera sockerärtorna genom att strimla dem tunt och pressa över citronjuice. Salta.

Låt stå kallt i cirka 20 minuter.



Inkokt
fjällröding
på medelhavsvis
5 personer

RÅVAROR

Putsad rödingfilé ca 500 g
morötter 1–2 st
fänkål 1/2 st
rotselleri 25 gr
vitlöksklyfta 1 st
schalottenlök 2 st
röd spansk peppar 1/2 st
kycklingbuljong ca 0,5 liter
vitt vin 1 dl
chardonnayvinäger 0,5 dl
saffran 0,5 g
olivolja 0,25 dl
salt
bladpersilja 1/2 knippe
körvel eller annan ört

limecreme:
creme fraiche 1,5 dl
lime 1 st
salt

BEREDNING

Skär fisken i exakta bitar ca 50 g styck och lägg i en djup plåt. Skala och skiva grönsakerna tunt. Sautera grönsakerna i en kastrull och tillsätt buljong, saffran och vin. Koka ihop i cirka 4 minuter. Tillsätt vinägern och olivoljan och smaka av med salt. Buljongen ska vara syrlig! Slå buljongen över fisken täck med lock och låt dra i rumstemperatur.

Servera med kokt potatis, strimlad persilja och plockade örter på tallrik.

Vispa creme fraichen tjock.
Riv skalet av limen och pressa i saften.
Smaka av med salt.





+46 950-171 00 | info@umlax.se | www.umlax.se



TRY 
SWEDISH!
RÖDING
REGNBÅGE

